

# Humane vrednote



*Izdavač:*  
Hrvatski Crveni križ, Nacionalno društvo  
Zagreb, Ulica Crvenog križa 14  
tel. +385 (0)1 4655 814, www.hck.hr

*Za izdavača:*  
dr.sc. Nenad Javornik

*Godina izdanja:*  
2001.

*Za tisak pripremila:*  
Ljerka Čačić

*Grafički urednik:*  
Dubravko Kastrapeli

*Koncepciju priručnika izradili:*  
Kim Anić, prof.  
dr. Darko Jakovac  
Zoran Pavletić, prof.  
Ljiljana Silvestrić

*Lektorirala:*  
Margarita Vrbanović, prof.

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica, Zagreb

UDK

Humane vrednote - Odgoj za humanost  
Uredila: Ljerka Čačić, Zagreb; Hrvatski Crveni križ  
2001.  
ISBN 953-97128-3-1

Priručnik je tiskan uz financijsku potporu Ministarstva prosvjete i športa.

HRVATSKI CRVENI KRIŽ

# Humane vrednote

## Odgoj za humanost

*Priručnik za učitelje*

Zagreb, 2001.

# SADRŽAJ

Uvod .....	7
Tumačenje kratica .....	8
Sadržaj programa .....	9

## I.

### Odgoj za humanost

1. Odgoj za humanost	
1.1. Upoznavanje s predmetom .....	12
1.2. Humanost i humano ponašanje .....	21
2. Načela humanog rada	
2.1. Načela humanitarnog rada .....	27
2.2. Nastanak humanitarne organizacije i mogućnost djelovanja .....	33
3. Prava čovjeka i djece	
3.1. Ljudska prava .....	46
3.2. Primjena ljudskih prava u svakodnevnom životu .....	62
4. Razumijevanje potreba	
4.1. Razumijevanje vlastitih potreba .....	64
4.2. Razumijevanje potreba drugih ljudi .....	67
5. Prihvaćanje	
5.1. Prihvaćanje različitosti .....	73
5.2. Predrasude i stereotipi .....	75

## II.

### Zdravstveni odgoj

6. Zdravstveno obrazovanje	
6.1. Pojam zdravlja .....	82
6.2. Zdravlje kao životni cilj .....	85
7. Odrastanje, sazrijevanje i humani odnosi među spolovima	
7.1. Osnovne karakteristike rasta i razvoja .....	89
7.2. Pozitivne vrijednosti života .....	90
7.3. Odnosi pubertetije prema vršnjacima i odraslim osobama .....	93
7.4. Spolnost i ljubav .....	94
8. Prevencija ponašanja koje dovodi do ovisnosti	
8.1. Spoznati posljedice uzimanja ovisničkih sredstava .....	95
8.2. Kako se oduprijeti lošim nagovorima .....	100
8.3. Utjecaji okoline .....	102
8.4. što želim i što mogu .....	104
9. životne navike koje pospješuju zdravlje	
9.1. Prehrana .....	106
9.2. Rekreacija, opuštanje, relaksacija .....	113

10.	Kako se oduprijeti lošim nagovorima	
10.1.	Odlučivanje .....	119
10.2.	Kako reći NE .....	122
10.3.	Ciljevi za budućnost .....	131

### III.

#### Razvijanje socijalne svijesti

11.	Komunikacijska umijeća	
11.1.	Umijeće komuniciranja .....	136
11.2.	Neverbalna komunikacija .....	141
11.3.	Verbalna komunikacija .....	146
11.4.	Komunikacija sa samim sobom (samopouzdanje) .....	152
12.	Razrješavanje sukoba	
12.1.	Nastanak sukoba .....	155
12.2.	Izlazak iz sukoba .....	157
13.	Ekologija	
13.1.	Ja i ekološko ponašanje .....	160
13.2.	Osjećaj za prirodu .....	163
13.3.	Ekološke akcije .....	166
13.4.	Život u skladu s prirodom .....	169
	Popis literature .....	172



## Uvod

Program "Humane vrednote" omogućava učenicima stjecanje odgoja za humaniji i zdraviji život.

Prijedlog programa nastao je na poticaj Komisije za rad s mladima i Koordinacionog odbora mladih Crvenog križa Rijeka, a prihvatio ga je Glavni odbor Hrvatskog Crvenog križa. Nastao je na temelju iskustva suradnika Podmlatka Crvenog križa u radu s mladima, prvenstveno učenicima osnovnih škola, koji su uočili potrebu za razvijanjem svijesti o humanim vrednotama kod učenika, posebno razvojem humanitarne svijesti te svjesnosti o provedbi zdravog života.

Program se sastoji od tri dijela:

- Odgoj za humanost koji se temelji na poimanju važnosti humanih osjećaja i djelovanja te ohrabivanje takvih osjećaja i djelovanja;
- Zdravstveni odgoj je odgoj za zdrav život, daje spoznaje iz osnova zdravstvene izobrazbe, te kako postići visok stupanj zdravlja za sebe i svoju zajednicu
- Razvoj socijalne svijesti obuhvaća interpersonalno, interkulturalno razumijevanje i komunikaciju, njegovanje tolerancije, suosjećanja i odgovornosti za sebe i zajednicu..

Probna provedba programa započeta je 1998. godine u odabranim školama Rijeke i Županje, te na području Istarske, Zagrebačke i Brodsko-posavske županije. Prva procjena rezultata primjene programa pokazala je veliki interes i učenika i učitelja. Rezultati procjene korišteni su za poboljšanje i daljnje razvijanje programa i izradu priručnika za učitelje.

Prvo izdanje priručnika tiskano je u obliku mape krajem 1999. godine pod radnim nazivom "Humanitarno zdravstvena aktivnost". Tiskanje je financirao Međunarodni odbor Crvenog križa u nakladi od 1000 primjeraka. Obzirom na veliki interes škola prema programu ta količina pokazala se nedostatnom.

Ovo je drugo izdanje priručnika nadopunjeno prema sugestijama i idejama suradnika koji program provode u praksi. Prema tim sugestijama promijenjen je i naziv priručnika u "Humane vrednote", jer bolje odražava suštinu programa.

Priručnik je namijenjen prvenstveno učiteljima u osnovnim i srednjim školama, ali ga mogu koristiti u cijelosti ili pojedine dijelove i drugi naši suradnici, a posebno voditelji klubova mladeži Crvenog križa. U izradi priručnika korišteni su materijali iz raznih priručnika, a dio materijala su vježbe osmišljene na seminarima Crvenog križa. Cjelokupan rad na priručniku dobrovoljan je prilog školskih pedagoga, psihologa, učitelja, stručnih savjetnika i suradnika Crvenog križa.

Upućujemo zahvalu Komisiji za rad s mladeži Gradskog društva Crvenog križa Rijeka na čiju inicijativu je nastao program i koja je osmislila koncepciju priručnika. Također se moramo zahvaliti prof. Margareti Vrbanović i prof. Nevenki Lončarić - Jelačić iz Ministarstva prosvjete i športa koje su inicijativu podržale i pomogle daljnje razvijanje programa. Posebno zahvaljujemo Ministarstvu prosvjete i športa koje je financijski pomoglo tiskanje. Na kraju upućujemo veliko hvala svim našim suradnicima, učiteljima, pedagogima, psiholozima, koji su predložene vježbe probno provedli u praksi i obogatili svojim iskustvom.

Ovaj priručnik omogućava kreativan pristup učeniku, a učitelju daje mogućnost nadopunjavanja i prilagođavanja vježbi. Ukoliko smatrate da Vam pojedina vježba ne odgovara uzrastu i potrebama učenika, odaberite neku drugu iz priloženog popisa literature. Uvjereni smo da svaka škola u svojoj biblioteci posjeduje navedene knjige.

Ljerka Čačić



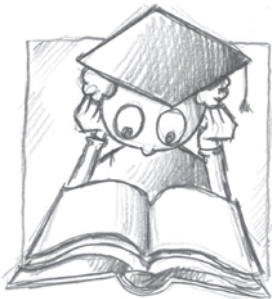
## Neka objašnjenja

Kako bi se lakše snašli u priručniku, dodali smo neke elemente za koje vjerujemo da će vam pomoći u snalaženju. Kao što ste vidjeli, priručnik je podijeljen na tri cjeline (odgoj za humanost, zdravstveni odgoj, razvijanje socijalne svijesti). Naziv cjeline na koju se odnosi određena nastavna jedinica nalazi se u zaglavlju stranice, dok nastavnu temu možete vidjeti u donjem dijelu stranice.

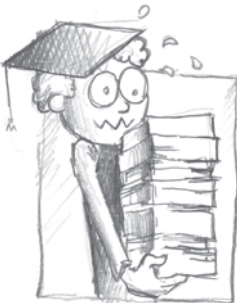
Radi učinkovitijeg snalaženja dodali smo i neke grafičke elemente, ali i sličice.



Prva sličica ukazuje da je na toj stranici opisana artikulacija sata, od cilja, nastavnih sredstava, metode, završnih aktivnosti, do radnog materijala potrebnog za izvođenje radionice.



Ova sličica nas upozorava da su na toj stranici prilozi. Pod prilogom podrazumijevamo tekst upućen učiteljima, dakle nešto što i sami moraju naučiti i usvojiti prije nego se upuste u rad, a koji je neophodan da bi se određena aktivnost izvela. Takav tekst se nalazi u pravilnom okviru koji vidite i oko ovog teksta.



Kad ugledate lik koji nosi hrpetinu papira, na toj strani su objašnjenja za radne materijale. Pod radnim materijalom podrazumijevamo sav materijal predviđen za fotokopiranje, bilo da mu je namjena evaluacija, provođenje ankete, ili nešto treće. Tekst koji prati objašnjenje radnih materijala, nalazi se na ovakvoj nepravilnoj plohi.

## Program nastavnog predmeta "Humane vrednote"

Sadržaj	Svrha	Ciljevi i zadaci	Broj sati
1. Odgoj za humanost	upoznati učenike s pojmom humanosti, humanitarnim organizacijama i humanitarnim aktivnostima	stjecanje spoznaja o humanitarnim organizacijama i humanosti kao etičkoj ljudskoj odrednici	2
2. Načela humanog rada	načela humanitarnih organizacija na primjeru Crvenog križa	upoznati se s načelima humanog djelovanja i primjena načela u svakodnevnom životu	2
3. Prava čovjeka i djece	izvodi iz humanitarnog prava, Ženevskih konvencija,...	upoznati se s ljudskim pravima	2
4. Razumijevanje potreba	razumijevanje osobnih potreba, potreba drugih ljudi i zajednice	naučiti prepoznati osobne potrebe, potrebe drugih ljudi i postići stupanj shvaćanja i empatije	2
5. Prihvaćanje	razumijevanje razlika među ljudima, tolerancija razlika i prihvaćanje različitosti	razvoj umijeća prihvaćanja suprotnih stavova, osjećaja, različitosti...	2
6. Zdravstveni odgoj	pojam zdravlja i zdravog života	usvojiti stavove o potrebi zdravog života, brige za svoje zdravlje i zdravlje zajednice	2
7. Odrastanje, sazrijevanje i humani odnosi među spolovima	značajke rasta i razvoja, spolni odgoj, tjelesna aktivnost, rekreacija, odmor	upoznavanje učenika sa značajkama rasta i razvoja, promjenama u pubertetu, stjecanjem navika tjelesne aktivnosti, poštivanjem psihofizičkih razlika, humanim odnosima među spolovima	4
8. Prevencija ponašanja koje dovodi do ovisnosti	odgovorno ponašanje, odnos prema sredstvima ovisnosti, pomoć mladima u prevenciji stjecanja ovisničke navike	upoznavanje s bolestima ovisnosti i njihovim posljedicama, ponašanja koja uvjetuju ovisnost, aktivnosti vezane sa suzbijanjem ovisnosti, kako ne postati ovisnik, kako utjecati na druge da ne postanu ovisnici	4
9. životne navike koje pospješuju zdravlje	zdrave prehrambene navike, načini opuštanja i relaksacije, rješavanje napetosti	prihvaćanje zdravih prehrambenih navika i zdravog jelovnika, naučiti tehnike opuštanja i relaksacije	2
10. Kako se oduprijeti lošim nagovorima	pritisak vršnjaka, utjecaj propagande, usmjerenost na budućnost	razviti umijeće donošenja odluka, razvijanje prijateljstava, pomoć vršnjacima u stjecanju pozitivnih navika	3
11. Umijeće komuniciranja	dobro sporazumijevanje, slušanje, razumijevanje poruka, davanje poruka	stjecati umijeće dobrog sporazumijevanja	4
12. Razrješavanje sukoba	sukob, rješavanje sukoba, suradnja	stjecanje umijeća snalaženja u sukobu	2
13. Ekologija	ekološka svijest, ekološki problemi, ekološko djelovanje	razvoj ekološke svijesti, širenje ekološke svijesti među drugim učenicima i u svojoj obitelji, ekološke akcije	3
14. život u skladu s prirodom	životna zajednica ljudi i okoline	prihvatiti pozitivne i aktivne stavove prema svojoj okolini	1

Ukupno sati: 35



*Odgoj za humanost*

---

## Nastavna tema: Odgoj za humanost

### Nastavna jedinica 1

### Upoznavanje s predmetom i međusobno upoznavanje

#### Cilj

Učitelj treba predstaviti predmet koji će učenici učiti i prikazati godišnji plan rada. Objasniti učenicima način rada (skupni rad i strukturirane aktivnosti), poticati ih na rad, objasniti im cilj predmeta (oblikovanje stavova i ponašanja prema predmetu) objasniti način praćenja njihovog rada tijekom aktivnosti.

Skupina se treba međusobno upoznati i uspostaviti odnose koji će im omogućiti zajednički rad.

#### Prilog

1. Radionica kao metoda učenja,
2. Priče o imenima,
3. Pitaj me - pitam te,

#### Metoda

S obzirom na metode rada smještaj učenika u prostoru mora biti neformalniji od uobičajenog.

Poželjno je učenike posjesti u otvoreni krug. Učitelj s ispisanim programom na plakatu upoznaje učenike sa sadržajem predmeta. Odgovara na njihove upite i objašnjava im pravila rada u radionicama (što je to radionica? Razgovor i zadaci koji ponekad sličje igri, ali se bave ozbiljnim stvarima. Kroz radionice se sagledavaju načini rješavanja problema, stječu nova umijeća, uči se sporazumijevati...). Učitelj može objasniti pravila rada u radionici, učenici ga mogu nadopuniti, a sve predloženo treba biti vidljivo ispisano kao trajni plakat koji će biti na vidljivom mjestu tijekom rada.

Učitelj upoznaje članove skupine strukturiranom aktivnošću "Priča o imenima".

Nakon predstavljanja poimence se prelazi na upoznavanje nekih osobina sudionika skupine putem aktivnosti "Pitaj me, pitam te".

Završni dio sata predstavlja snimanje očekivanja učenika i njihovih potreba putem anketnog lista i lista "Kako se sada osjećaš?".

#### Nastavna sredstva

1. Plakat sa sadržajem predmeta.
2. Veći komad papira neobičnog oblika.
3. List papira za svakog učenika.
4. Anketni listovi.
5. Radni materijal "Kako se sada osjećaš?".
6. Primjer pravila rada u radionicama.



## Prilog 1

**Radionica kao metoda učenja**

Radionicom nazivamo onu vođenu aktivnost koja se provodi grupnom interakcijom u kojoj sudjeluje 15-20 sudionika. Glavno obilježje radionice je *kružna komunikacija*, sudionici i voditelji smješteni su u krug, a svako iskustvo dijeli se s ostalima. Djeca doživljavaju određene sadržaje posebno kreiranim i strukturiranim situacijama. Uloga odraslog (voditelja/voditeljice) je poticanje i olakšavanje razmjene iskustava tako da svaku priliku koristi kako bi pozitivno odgovorio na potrebe, očekivanja i izražavanje doživljaja djece.

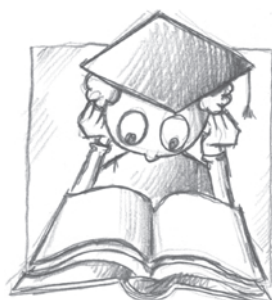
Radionice koje oblikujemo prema modelu iskustvenog učenja (što ga je razvio David Kolb, 1984.) možemo nazvati pedagoškim radionicama. U čemu se pedagoška radionica kao oblik rada i metoda učenja razlikuje od klasičnih oblika rada sa skupinom djece? Ponajprije, onaj koji uči, *izravno je uključen* u neki događaj (situaciju, proces, aktivnost) i iz njega sam *izvodi zaključke*. Ti zaključci su zapravo pouke. To nije učenje koje se zasniva na iskustvu drugih, kao što je to većina konvencionalnih oblika učenja (putem predavanja, knjiga i sl.). Iskustveno učenje usmjereno je na proces, a ne na neposredni ishod (učinak, rezultat), na osobno izgrađeno, a ne preuzeto znanje (umijeće, stavove). Ova metoda učenja integrira sve psihofizičke funkcije djeteta kao što su tjelesno izražavanje (pokret), osjetilnost (dodir, vid, sluh, itd), osjećaji, sjećanja, maštu, volju, spoznaju (intelekt i intuiciju). Takav proces učenja povezuje razumijevanje svijeta s razumijevanjem sebe i drugih (moralnim, etičkim i socijalnim svijetom). Oblikujemo li radionice u kojima djeca stječu iskustvo koje podaruje osjećaj kompetentnosti i samopouzdanja, a time i osjećaj vlastite vrijednosti i samopoštovanja omogućit ćemo djeci artikulaciju niza drugih, vrlo značajnih unutrašnjih iskustava u odnosu na sebe i druge i svijet u cjelini.

I napokon, pedagoške su radionice najdjelotvornija metoda socijalnog učenja. Grupna interakcija i komunikacija u kojoj se mogu podijeliti iskustva među vršnjacima, u kojoj se povećava dječja osjetljivost za tuđe osjećaje i doživljaje, razvija suradnja, suosjećanje i tolerancija, razumijevanje i povjerenje, a odgovornost i briga za sebe razvijaju neposredno s odgovornošću i brigom za druge. Uči, dakako, i o vrijednostima zajednice.

Kako strukturirati svoju radionicu da postignemo sve navedeno?

Izabiremo glavnu temu radionice (cilj) i prema njoj pripremamo (zamislimo) aktivnosti koje zatim vodimo tako da djeci dajemo samo jasnu osnovnu pouku za kreiranje procesa. Voditelj organizira proces na temelju sljedeće formule:

VOĐENA AKTIVNOST > DOŽIVLJAJ > REFLEKSIJA (SVIJEST O DOŽIVLJAJU) > UVID (RAZUMIJEVANJE DOŽIVLJAJA I KONCEPTUALIZACIJA IDEJA DA SE TO ISKUSTVO PRIMJENI U SLJEDEĆOJ SITUACIJI) > EKSPERIMENTIRANJE S NOVIM UVIDOM.



**Prilog 1  
(nastavak)**

**Radionica**

**Metoda socijalnog učenja**

Razvoj komunikacije  
Osjetljivost za druge  
Briga za sebe i druge  
Vrijednosti zajednice

**Vođena aktivnost > Doživljaj > Refleksija > Uvid**

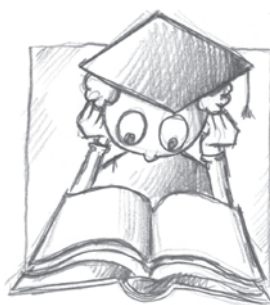
**Izravno učenje (tjelesno i emocionalno) > Zaključak**

**Radionica**

- 1. Uvod**
  - Upoznavanje
  - Probijanje leda
  - Pravila komunikacije
- 2. Sadržaj**
  - Strukturirane aktivnosti
  - Kreativne metode
  - Rasprava
- 3. Završetak**
  - Povratna informacija
  - Zaključak
  - Završna aktivnost

**Izbor metode**

1. Koji je cilj?
2. Više od jedne vrste učenja.
3. Koje vještine zahtjeva?
4. Vrijeme, prostor, sredstva.
5. Odgovara li stilu voditelja?
6. Odgovara li očekivanju skupine?



**Prilog 1  
(nastavak)**

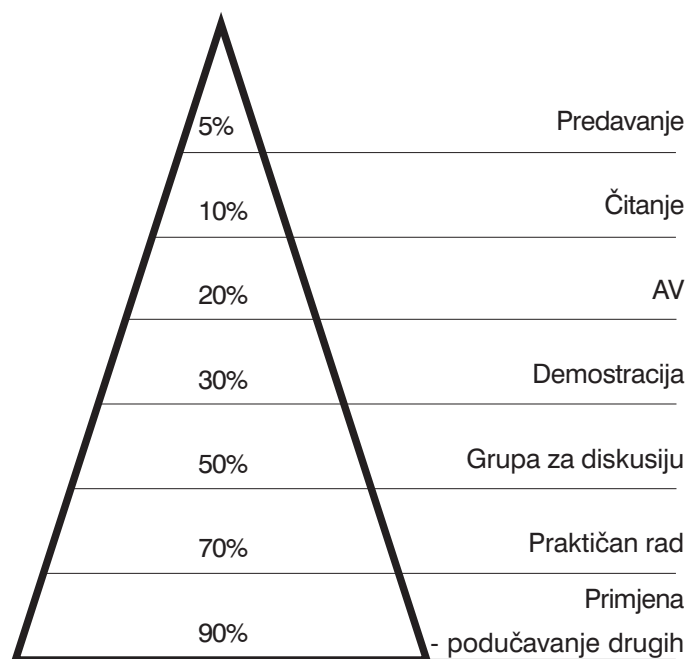
**Savjeti voditeljima**

1. Vođenje u paru.
2. Glazba za raspoloženje.
3. Pozivajuće kretnje.
4. Vizualna pomagala.
5. Kontakt očima, intenzitet glasa.
6. Raznolike aktivnosti.
7. Poštujte sudionike.
8. Idite dalje, ako je interes velik i žele još.

**Prostor**

- Raspored sjedenja.
- Slike, platna, AV sredstva.
- Oznake imena, prilozi.
- Temperatura, osvetljenje.
- Udobnost, osvježanje, dekoracija.

**Piramida usvajanja znanja**





## Prilog 2

### Priče o imenima

“Do sada sam pričao puno više nego što ću to inače činiti. Od ovog trenutka počinje prva radionica. Radionice obično počinju međusobnim upoznavanjem sudionika. Mi se ovdje već dosta dobro poznajemo, ali uvijek ima novih stvari koje možemo saznati o sebi i drugima. Sada ćemo uzeti ovaj veliki papir i na njemu, jedan po jedan, napisati svoje ime ili nadimak, na svoj osobit način, onako kako to inače radimo kada se potpisujemo u leksikone, spomenare i sl. Možemo se potpisivati ukoso, krupnim ili sitnim slovima, prema želji... Koristite različite boje, oblike i veličinu slova. Zatim će svatko reći voli li svoje ime ili ne, zašto ga voli ili ne voli, zna li kako ga je dobio, ima li nadimak, i je li mu odgovara. To ćemo raditi po redu, svi u krug. Ja ću početi...”

Papir stoji u središtu kruga. Voditelj prvi prilazi papiru i ispisuje svoje ime na neobičan način, vraća se na mjesto (ili ostaje pokraj plakata) i kaže nešto o njemu. Tako svojim iskrenim i autentičnim odgovorom daje primjer ostalima, a istovremeno potvrđuje pravilo da svi sudjeluju. Ostali čine isto što i voditelj.

## Prilog 3

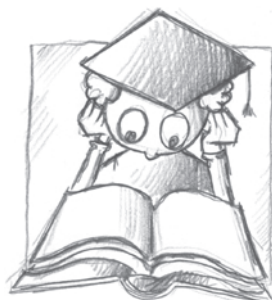
### Pitaj me - pitam te

Učenici se poredaju u dva koncentrična kruga. Stoje u paru licem u lice. Voditelj kaže: “Sada imate priliku od svog para saznati nešto što niste znali o njemu. Možete ga pitati što god želite, a par će vam odgovoriti. Prvo će pitati oni koji stoje u unutarnjem krugu. Potrudite se da na pitanja odgovarate kratko i jasno i da ne proširujete temu.”

Kad svaki par završi s pitanjima i odgovorima, krug se okreće u desno za jedno mjesto. Zatim onaj iz vanjskog kruga pita onoga iz unutarnjega. Ovaj postupak se ponavlja još dva puta, tako da svatko bude u prilici dvaput postaviti pitanje i dvaput odgovoriti. Poslije toga se svi vraćaju u veliki krug.

Slijedi rasprava čiji je cilj saznati kakva su bila njihova iskustva kad su bili u ulozi onoga koji postavlja pitanja i onoga koji odgovara na pitanja, te u kojoj su se ulozi bolje osjećali. Razgovor se vodi tako da se ukaže na moguće poteškoće u započinjanju komunikacije i na različitost u tom smislu da je nekome lakše započeti komunikaciju i postavljati pitanje, a nekome odgovarati na pitanja.

Treba izbjeći da se u raspravi prepričavaju postavljena pitanja i odgovori, nego valja poticati osjećaje koje je taj proces izazvao. Isto tako treba podržati različitost iskustava, uzeti u obzir razloge zbog kojih je nekome nešto lakše a nešto teže, jer to je zaista individualno, te se uzdržati od uopćavanja.



**Radni  
materijal 1**

**Anketni list**

1. Zašto si se opredijelio za program "Humane vrednote"?

2. Što očekuješ od sudjelovanja u ovom programu?

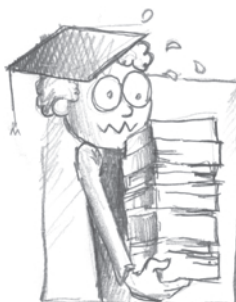
*Anketni list poslužit će učitelju za smjernice u raspravama o budućem radu.*

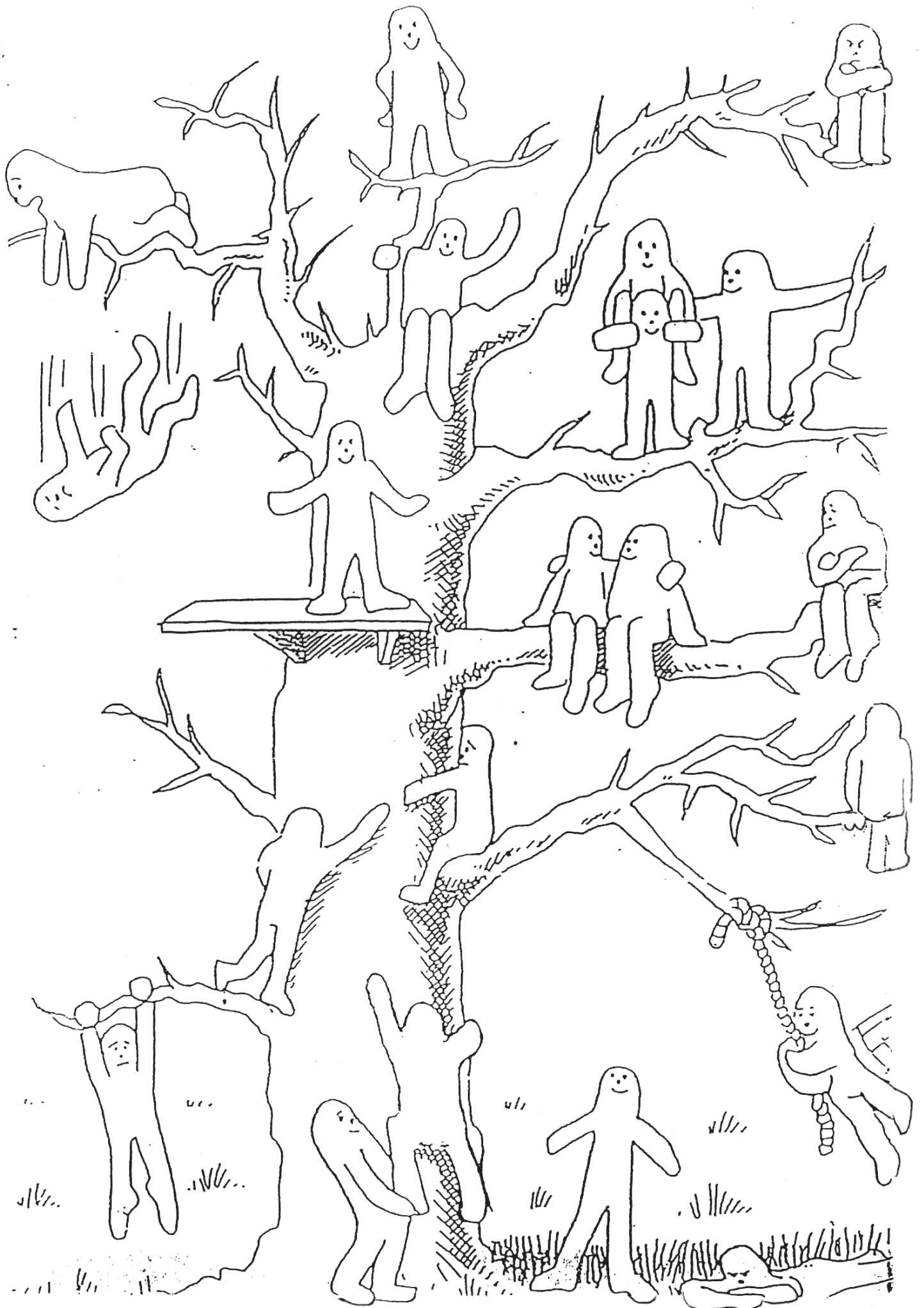
**Radni  
materijal 2**

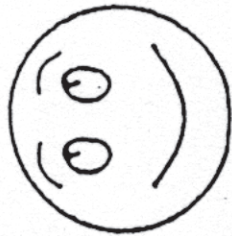
**"Kako se sada osjećaš"**

Učitelj može izabrati jedan od dva ponuđena radna materijala na temu "Kako se sada osjećaš".

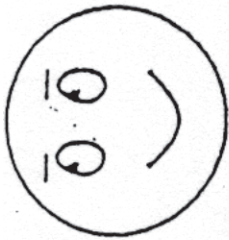
Učenici trebaju dobro pogledati radni list i zaokružiti (ili obojiti) onaj lik s crteža koji je najbliži njihovom raspoloženju. Učenici mogu objasniti zašto su izabrali baš taj lik.



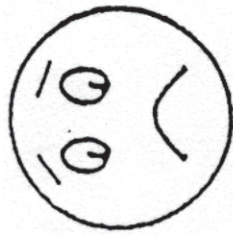




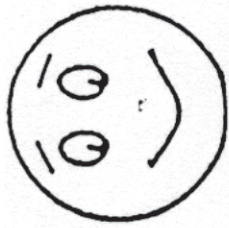
BLAŽENO



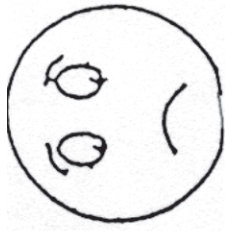
PONOSNO



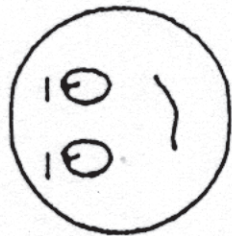
TUŽNO



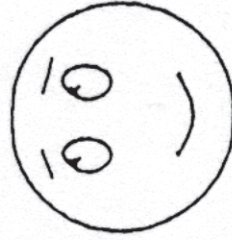
LIJEPO



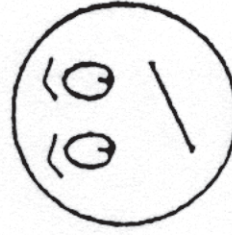
DOSADNO



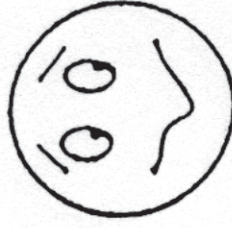
ZABRINUTO



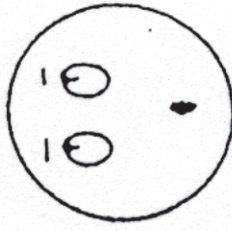
ZAHVALNO



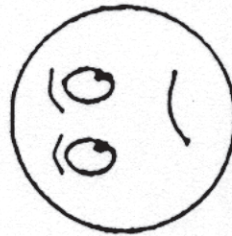
IRITIRANO



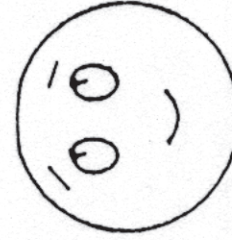
ZBUNJENO



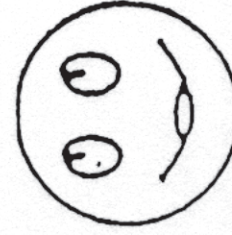
IZNENAĐENO



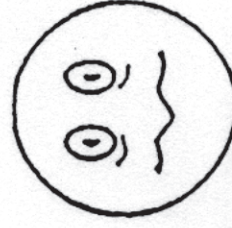
SRDITO



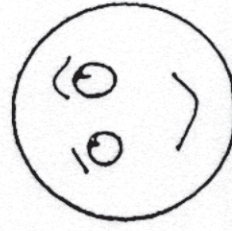
NESTRPLJIVO



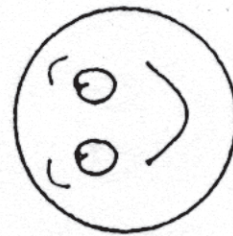
ODUŠEVLJENO



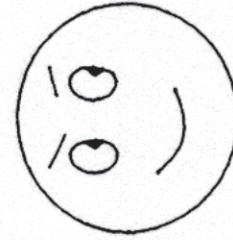
KONFUZNO



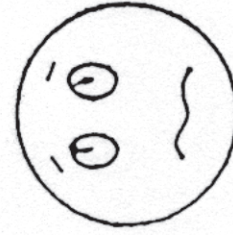
ZNATIŽELJNO



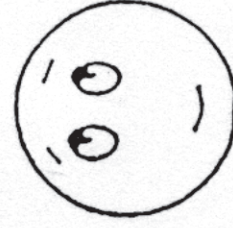
SRETNO



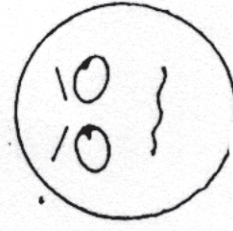
OHRABRENO



UPLAŠENO



UZBUĐENO



NERVOZNO

# Pravila radionice

Radionice se primjenjuju već više godina i njihova su se pravila pokazala korisnima. Evo, predlažem sljedeća pravila, a vi razmislite možete li se s njima složiti i želite li da dodamo još neka.

Voditelj izlaže pravilo po pravilo, provjerava suglasnost učenika i ispisuje pravila na ploču.

1. Na radionicama se, kao što vidite **sjedi u krugu**. Tako se svi bolje vidimo i čujemo.
2. Drugo pravilo je da **svi sudjeluju, nema promatrača**. Bit će puno pitanja o kojima će se razgovarati, i veoma je važno da svi mogu reći ono što misle ili osjećaju, što su doživjeli ili saznali. Samo u tom slučaju moguća je prava razmjena među svima nama i osjećaj da ravnopravno doprinosimo radionici. Ne zaboravite da o svakom od nas ovisi kako će radionica izgledati. Važna je vaša volja da sudjelujete, jer nas ono što međusobno razmjenjujemo obogaćuje.
3. Naravno, ukoliko iz bilo kojeg razloga ne želite svoj odgovor podijeliti s drugima samo recite **dalje**. To je treće pravilo radionice.
4. četvrto pravilo glasi: **ne sjedi na svojim potrebama**. Ovo je vrlo važno pravilo. Ono traži od vas da poštujete sebe i uzimate u obzir svoje potrebe. Ukoliko vam nešto smeta, ne sviđa vam se ili nešto jako želite, potrebno vam je - recite to odmah.
5. Sljedeće pravilo glasi: **slušaj drugoga**. Ono traži pažnju i poštivanje onoga tko upravo govori i omogućava nam dobro međusobno razumijevanje. Istovremeno, slušanje drugih i nama pomaže jer ono što oni govore, potiče i nas da se nečega sjetimo, da nešto smislimo.
6. Posljednje pravilo se odnosi na **poštivanje dogovorenog vremena** za radionice. Važno je dolaziti na vrijeme, ne dolaziti ili odlaziti usred radionice. Time ometamo druge, a sebi uskraćujemo potpuni doživljaj radionice.

*Bilo bi dobro kad bi voditelj ispisao ova pravila na ploču i na početku dvije sljedeće radionice kako bi na taj način podsjetio djecu na dogovor oko njihove primjene.*

## Nastavna jedinica 2

### Humanost i humano ponašanje

- Cilj** Učitelj upoznaje učenike s pojmom humanosti i osvještava stavove i aktivnosti koji dovode do humanog ponašanja
- Metoda** Učenici se dijele na skupine jednom od aktivnosti (npr. nacrtamo 4 kruga i kažemo učenicima da svi koji imaju slovo H u imenu ili prezimenu stanu u jedan krug, slovo U u drugi i sl. Kad smo ih podijelili u skupine zadajemo im zadatke. Svaka skupina na odgovarajućem listu (može biti u obliku cvijeta) upisuje:
1. najhumanija osoba koju poznajem,
  2. najhumanije djelo za koje sam čuo,
  3. najhumaniji postupak koji sam sam uradio,
  4. najhumaniji postupak koji je meni netko uradio.
- Rasprava** Što vas je potaklo na humano djelo? Kako se osjećala osoba kojoj ste pomogli? Kako ste se vi osjećali kad vam je netko pomogao?
- Sudionici u skupini raspravljaju o odgovorima. Svaka skupina dobiva više papira u boji u obliku "cigle". Zadatak im je da na temelju rasprave ispišu na papire osobine koje su potrebne čovjeku da bude human. Nakon završetka rada skupina dobiva veći komad papira izrezan u obliku dvorca. Zadatak im je sagraditi dvorac od "cigli" koje su ispisali osobinama. Dvorac mora biti što ljepši i stabilniji. Na kraju u velikoj skupini, svaka skupina opisuje svoj "dvorac".
- U zajedničkoj raspravi postavljaju se pitanja: Biste li željeli živjeti u tom dvorcu? Zašto?
- Završni dio sata** Strukturirana aktivnost "Rukovanje".
- Nastavna sredstva**
1. Listovi papira za svakog sudionika s nacrtanim cvijetom ili sl.
  2. Papir u boji.
  3. Veći papir u obliku dvorca.



## Prilog

### Rukovanje

“Ovo je vrlo jednostavna igra u kojoj će vaš zadatak biti rukovati se sa svakim iz skupine, ne izgovarajući pritom ni jednu riječ. Slobodno se krećite po cijeloj učionici i kada se s nekim sretnete, zamislite da je to vaša izuzetno draga prijateljica ili prijatelj kojeg niste dugo vidjeli i srdačno mu stisnite ruku. Pozor, u ovoj igri se ne govori! Nakon što se svatko bude sa svakim rukovao, vratit ćete se na mjesta u krugu. Izvolite, krenimo!”

Rasprava:

1. Je li vam ova aktivnost bila ugodna?
2. Kako ste se osjećali kad ste primali i davali znakove srdačnosti?



## Alternativni prijedlog za sat na temu humanosti - opis sata

### Igra zapazanja

Zamolimo sudionike da slobodno hodaju po prostoriji. Ne potičemo ih da se kreću u samo jednom dijelu prostorije i u nekakvom redu, već upravo suprotno. U jednom trenutku kažemo "Stanite! Zatvorite oči!". Nakon toga pridemo jednom sudioniku, taknemo ga po ramenu, kažemo ostalima da otvore oči i postavimo mu nekoliko pitanja (Tko je iza tebe? Tko je ispred tebe? Kakvu kosu ima? Kakve oči ima?). Osoba koju ispitujemo mora imati i dalje zatvorene oči! Nakon odgovora na postavljena pitanja, provjerimo njihovu točnost s osobom na koju su se ta pitanja odnosila, a ispitivanoj osobi kažemo da i sama provjeri točnost svojih odgovora. Zamolimo sudionike da se nastave slobodno kretati. Zapazite ćete kako sada vrlo pažljivo gledaju oko sebe kako bi vidjeli tko je ispred ili iza njih. Nakon kratkog vremena opet kažemo "Stanite! Zatvorite oči!", taknete izabranu osobu, kažemo ostalima da otvore oči, i opet postavite pitanja. Ovaj put pitanja moraju biti drukčija (Tko je iza tebe? Kako je obučen? Kakve ima hlače? Da ti dolazi na večeru, što bi mu spremio? Što bi bilo glavno jelo, poslastica? Kakvu bi mu glazbu pustio? Što bi mu dao za čitanje?).

Treba napomenuti da bi sudionike trebalo zaustavljati 3-5 puta. Kad ih zaustavite prvi put, možete pitati samo "Tko je iza tebe?" i nakon odgovora nastaviti sa slobodnim kretanjem. Kod sljedećeg zaustavljanja, možete postaviti opet isto pitanje, i njemu dodati jedno od sugeriranih pitanja, npr. "Kakve oči ima?". Nakon toga mogli biste nastaviti prema sve složenijem ispitivanju, kako biste zaključili s već sugeriranim pitanjima vezanim uz "večeru".

Na kraju ih upitate "Poznajete li se dovoljno?", te ako odgovore "Ne!", i ako je to pokazala i sama igra, pitate ih "Zašto?", "Nije li to malo čudno s obzirom da ste toliko vremena proveli zajedno?". Ako pak igra pokaže da se dobro poznaju, ne preostaje vam ništa drugo nego da ih pohvalite.

Ova će nam igra pokazati do koje mjere se poznaju sudionici koji pohađaju naše radionice. To bi pogotovo moglo biti zanimljivo ako radite u razredu da vidite koliko se djeca uopće poznaju, na kakvoj je razini njihova komunikacija i koliko uopće obraćaju pozornost na svog sugovornika i na ljude oko sebe.

### Plakat humanosti

Nakon igre zamolimo sudionike da na unaprijed pripremljen papir velikog formata s natpisom "Humanost", napišu sve ono što ih podsjeća na pojam humanosti i što ih veže uz taj pojam. Naravno, već ste uočili, to je samo *brainstorming* (mozgovna oluja ili olujanje mozga) na temu humanosti. Kada završe s namijenjenim im zadatkom, pročitamo sve što su napisali i istaknemo kako tu nema "točnog" odgovora i da su svi jednako važni, dobri i točni. Kod ovog vrlo kratkog izlaganja, treba im skrenuti pozornost na prethodnu igru. Igra će na početku sata pokazati uolikoj mjeri sudionici uočavaju ljude s kojima provode dio svoga vremena, koliko ih poznaju, i dr. Nije li uočavanje potreba ljudi i zajednice neophodno kako bi zaista bili humani i humanost provodili u djelo, a ne samo pričali o njoj?





**Osobna iskustva** Potičemo sudionike da nam pričaju o svojim iskustvima. što vas je potaklo na pomoć? Kako je reagirala osoba kojoj ste pomogli? Kako ste se osjećali nakon toga? Kako biste postupili u sličnoj situaciji, biste li ponovo pomogli? Je li vama netko nekada pomogao? Kako ste se osjećali? Je li vas to motiviralo da i vi nekome pomognete?

Koje uopće odlike mora imati čovjek da bi bio human? (Ovim pitanjem uvodimo ih u sljedeću aktivnost.)

### Dvorac humanosti

Za ovu igru već smo pripremili veliki papir izrezan u obliku dvorca, i veliku količinu papira u boji. Objasnimo kako je ovo samo plan za dvorac humanosti koji trebamo izgraditi, a izgradit ćemo ga svi zajedno. Neka zamisle kako su papiri u boji opeke od kojih treba izgraditi dvorac, a kako bi dvorac bio u potpunosti "kako treba", svi trebaju na "opeke" napisati što više osobina potrebnih da čovjek bude human. Jedna "opeka" za jednu osobinu. Kako što napišu, neka nalijepe na dvorac.

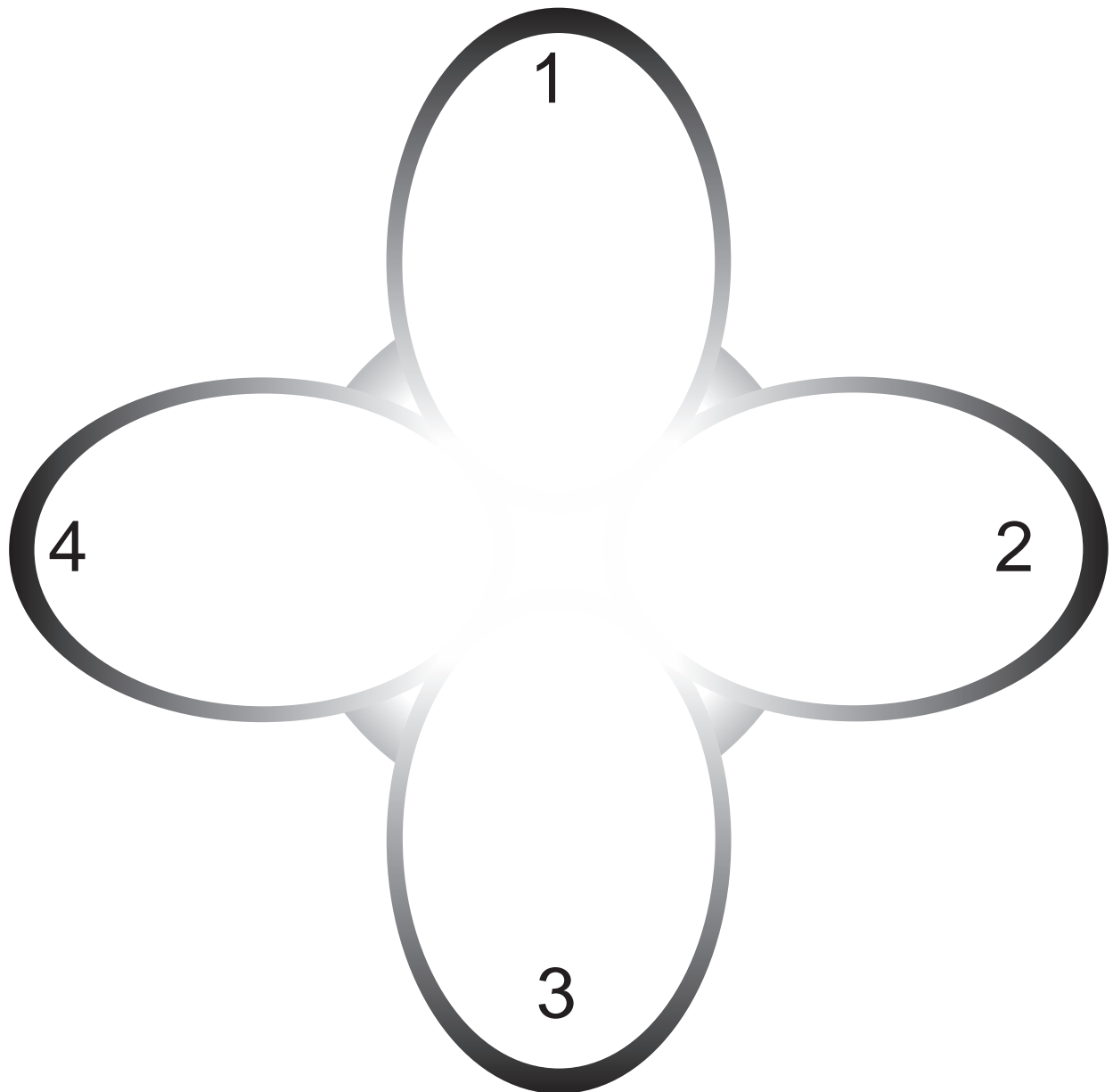
Nakon dovršenja "gradnje", pročitamo sve osobine, i jednostavno ih pitamo "Biste li voljeli živjeti u tom dvorcu?" i "Zašto?". Pokušajte povesti vrlo kratku raspravu, i ako je moguće, povezati s prethodnim djelatnostima.

### Igra loptom

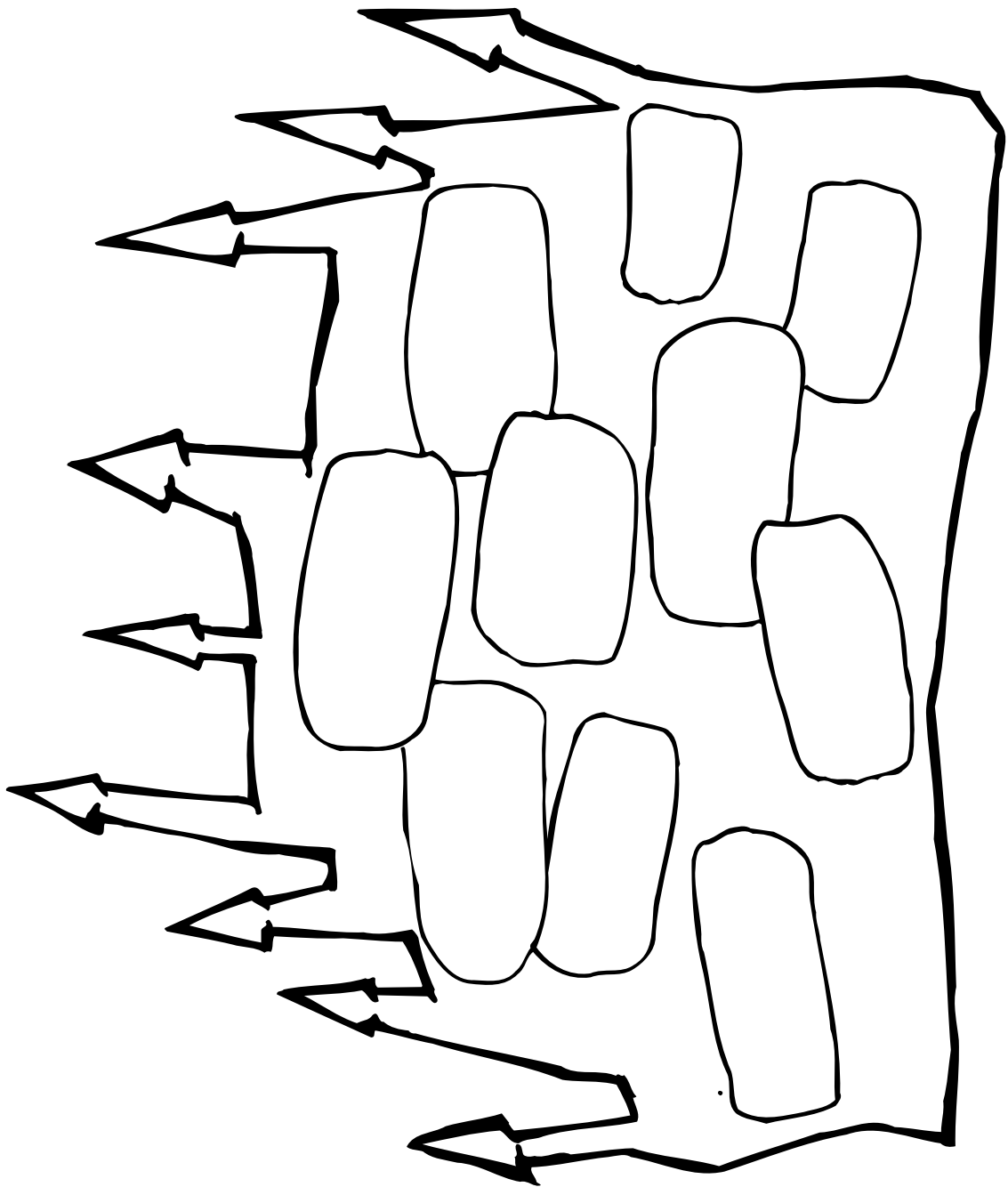
Za kraj susreta predvidjeli smo opuštenu i prilično smiješnu igru s malom loptom. Lopta se dodaje u krugu, svaka osoba onoj do sebe, i tako redom. Važno je da se lopta ne smije dodirivati rukom, već se pridržava tako da je pritisnemo bradom uz gornji dio prsa i dodajemo je drugoj osobi kako bi je prihvatila na isti način. Ne rukama! Svrha igre je opuštanje.



# *Cvijet humanosti*



# DVORAC HUMANOSTI



## Nastavna tema: Načela humanog rada

### Nastavna jedinica 1

### Načela humanitarnog rada

<b>Cilj</b>	Upoznati učenike s osnovnim načelima rada humanitarnih organizacija na načelima rada Crvenog križa.
<b>Metoda</b>	<p>Učitelj objašnjava pojam načela i upoznaje učenike s raznim humanitarnim organizacijama i njihovim aktivnostima. Nakon uvoda učenici ispisuju na papir 3 stvari koje najviše vole i 3 stvari koje ne vole raditi. Zadatak im je pronaći u skupini najmanje 4 osobe koje imaju iste ili najmanje 3 iste stvari koje vole, odnosno ne vole raditi. Tako se oblikuju skupine od 4 člana. Svaka skupina dobiva radni list s nedovršenim rečenicama. Zadatak je skupine da nadopuni rečenice. Odgovori na rečenice svake skupine ispisuju se na veliki plakat na kojem se dobivaju objašnjenja pojmova:</p> <p style="text-align: center;">HUMANOST, NEPRISTRANOST, NEUTRALNOST, NEOVISNOST, DRAGOVOLJNOST, JEDINSTVO, UNIVERZALNOST.</p> <p>Učitelj pojašnjava pojmove primjerima. Sat završavamo aktivnošću "Dodirivanje dlanovima".</p>
<b>Nastavna sredstva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Popis nedovršenih rečenica.</li><li>2. Plakat s pojmovima.</li></ol>



## Prilog 1

### Dodirivanje dlanovima

Stanite u paru jedan prema drugome, ruku ispruženih u visini ramena, dodirujući se dlanovima. Pomičite ruke u više različitih pravaca, trudeći se da ne izgubite kontakt dlanovima. Na moj znak, nakon nekoliko minuta, uključite najbližeg do sebe i tako u trojkama ponovite igru. Igra se može produžiti i u skupinama po četvero, a voditelj zatim može postaviti slijedeća pitanja ukруг: Ima li razlike kada se igra u dvoje, troje ili četvero? što je najugodnije? što je najzabavnije?

## Prilog 2

### Temeljna načela rada Pokreta Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

#### *Humanost*

Pokret nastoji u svim prigodama spriječiti i ublažiti ljudsku patnju. Njegov je cilj zaštita života i zdravlja i osiguravanje poštivanja ljudskog dostojanstva. Pokret promiče međusobno razumijevanje, prijateljstvo, suradnju i trajan mir među svim narodima.

#### *Nepristranost*

Pokret ne pravi razlike prema nacionalnosti, rasi, vjerskom uvjerenju, klasnoj pripadnosti ni političkim nazorima. Vođen isključivo potrebama pojedinaca, on nastoji ublažiti njihove patnje i dati prednost najhitnijim slučajevima nesreće.

#### *Neutralnost*

Kako bi sačuvao povjerenje svih, Pokret se ne smije opredjeljivati u neprijateljstvima niti se ikada upuštati u političke, rasne, vjerske ili ideološke rasprave.

#### *Neovisnost*

Pokret je neovisan. Iako su nacionalna društva pomoćna tijela humanitarnih službi svojih vlada i podvrgnuta zakonima pojedinih zemalja, ona uvijek moraju sačuvati autonomiju kako bi u svako doba mogla djelovati u skladu s načelima Pokreta.

#### *Dragovoljnost*

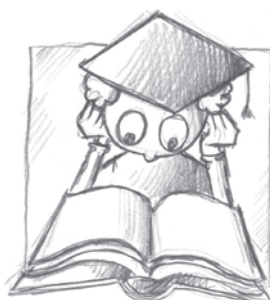
Pokret je dragovoljan, postoji radi pružanja pomoći i ne pokreće ga želja za dobitkom.

#### *Jedinstvo*

U svakoj zemlji može biti samo jedno društvo Crvenog križa ili Crvenog polumjeseca. Ono mora biti otvoreno svima i provoditi svoj humanitarni rad na cjelokupnom području svojeg djelovanja.

#### *Univerzalnost*

Međunarodni pokret Crvenog križa i Crvenog polumjeseca, u kojem sva društva imaju jednak položaj i dijele jednake dužnosti i obveze međusobnog pomaganja, djeluje širom svijeta.



## Radni materijal

Učenicima se dijele radni listovi u kojima moraju dopuniti rečenice. Neka svatko nadopuni prvu rečenicu. Kad u krugu svaki sudionik pročita što je napisao za, primjerice, humanost, neka netko od sudionika (može i voditelj) pročita definiciju načela kako je navodi Pokret. Potrebno je naglasiti kako nema netočnih rješenja, i da se definicija ne čita kako bi se ukazalo na pogreške sudionika, već da se vidi razlika našeg osobnog shvaćanja načela i službene definicije.

Negativni pojmovi su navedeni iz slijedećeg razloga. Primijećeno je kako sudionici više i bolje razmišljaju o pozitivnim pojmovima kad imaju i njegovu negativnu stranu za usporedbu.



Temeljna načela  
Pokreta Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

*HUMANOST*  
*NEPRISTRANOST*  
*NEUTRALNOST*  
*NEOVISNOST*  
*DRAGOVOLJNOST*  
*JEDINSTVO*  
*UNIVERZALNOST*



# Individualni rad uz načela Crvenog križa

*Dopuni sljedeće rečenice:*

Humanost je \_\_\_\_\_

Nehumanost je \_\_\_\_\_

Nepristranost je \_\_\_\_\_

Pristranost znači da \_\_\_\_\_

Neutralnost znači \_\_\_\_\_

Uplitanje znači \_\_\_\_\_

Neovisnost treba \_\_\_\_\_

Ovisnost vodi k \_\_\_\_\_

Dragovoljnost znači \_\_\_\_\_

Prisila znači \_\_\_\_\_

Jedinstvo znači \_\_\_\_\_

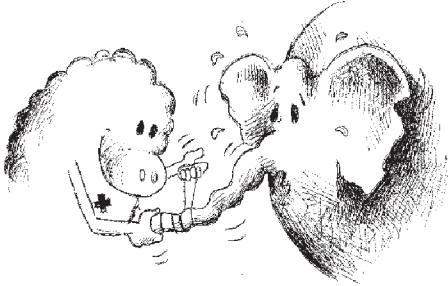
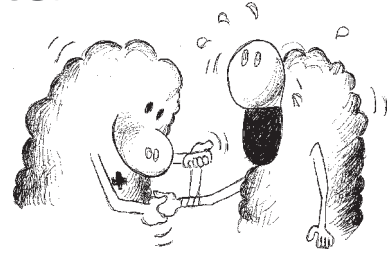
Univerzalnost znači \_\_\_\_\_



# Osnovna načela Pokreta

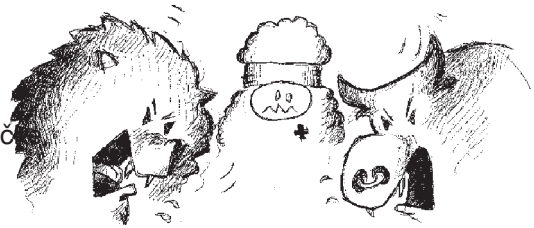
## HUMANOST

Pokret nastoji u svim prigodama spriječiti i ublažiti ljudsku patnju. Njegov je cilj zaštita života i zdravlja i osiguravanje poštivanja ljudskog dostojanstva. Pokret promiče međusobno razumijevanje, prijateljstvo, suradnju i trajan mir među svim narodima.



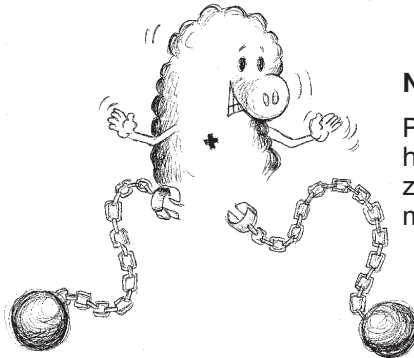
## NEPRISTRANOST

Pokret ne pravi razlike prema nacionalnosti, rasi, vjerskom uvjerenju, klasnoj pripadnosti ni političkim nazorima. Vođen isključivo potrebama pojedinaca, on nastoji ublažiti njihove patnje i dati prednost najhitnijim slučajevima nesreće.



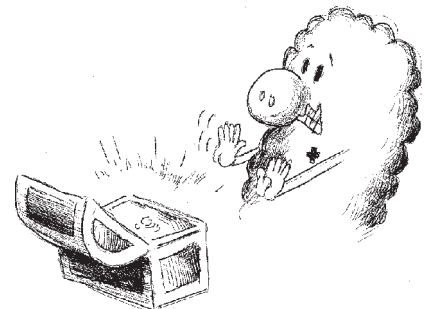
## NEUTRALNOST

Kako bi sačuvao povjerenje svih, Pokret se ne smije opredjeljivati u neprijateljstvima niti se ikada upuštati u političke rasne, vjerske ili ideološke rasprave.



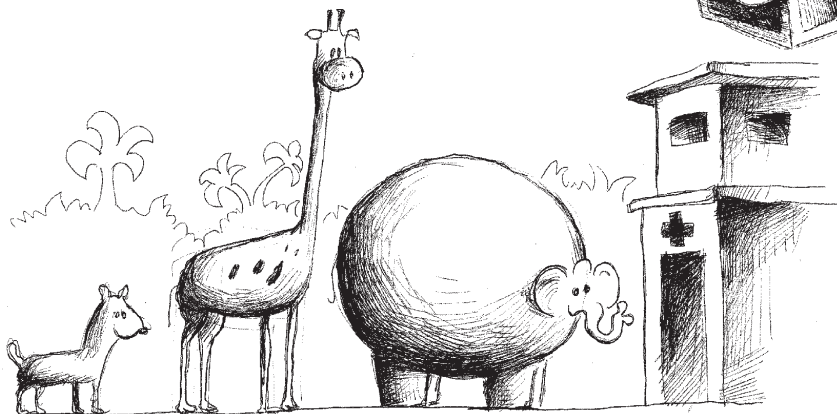
## NEOVISNOST

Pokret je neovisan. Iako su nacionalna društva pomoćna tijela humanitarnih službi svojih vlada i podvrgnuta zakonima pojedinih zemalja, ona uvijek moraju sačuvati autonomiju kako bi u svako doba mogla djelovati u skladu s načelima Pokreta.



## DRAGOVOLJNOST

Pokret je dragovoljan, postoji radi pružanja pomoći i ne pokreće ga želja za dobitkom.

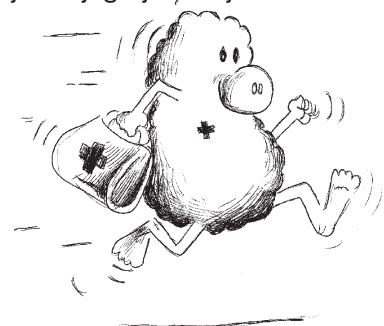


## JEDINSTVO

U svakoj zemlji može biti samo jedno društvo Crvenog križa ili Crvenog polumjeseca. Ono mora biti otvoreno svima i provoditi svoj humanitarni rad na cjelokupnom području svojeg djelovanja.

## UNIVERZALNOST

Međunarodni pokret Crvenog križa i Crvenog polumjeseca, u kojem sva društva imaju jednak položaj i dijele jednake dužnosti i obveze međusobnog pomaganja, djeluje širom svijeta.



## Nastavna jedinica 2

### Nastanak humanitarne organizacije i mogućnosti djelovanja

<b>Cilj</b>	Upoznavanje učenika s poviješću Crvenoga križa i usmjeravanje njihovih aktivnosti u skladu s djelovanjem humanitarne organizacije.
<b>Metoda</b>	Uvodna aktivnost je igra "Atom". Na taj način dobivamo skupine. Svaka skupina dobiva radni materijal - strip "Priča o jednoj ideji". Na osnovu stripa izrađuju plakat na kojem prikazuju nastanak jedne humanitarne organizacije i njezine ideje. Skupine podnose izvješće. Nakon ove aktivnosti provodi se aktivnost "Ključ za skriveno blago" ("skriveno blago" je humano društvo). Svaka skupina izvještava o svom "ključu" za "skriveno blago".
<b>Rasprava</b>	Što može učiniti pojedinac? Što zajednica? Što svi ljudi? Što mogu učiniti još danas ili sutra za humanije društvo?
<b>Završna aktivnost</b>	Sat završavamo aktivnošću "Stonoga".
<b>Nastavna sredstva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Strip "Priča o jednoj ideji".</li><li>2. Plakat o nastanku Crvenog križa (učitelj ga izrađuje sam na temelju podataka u radnom materijalu).</li><li>3. Radni list "Ključ".</li><li>4. Listovi s ispisanim idejama za humanitarni rad.</li></ol>



## Prilog 1

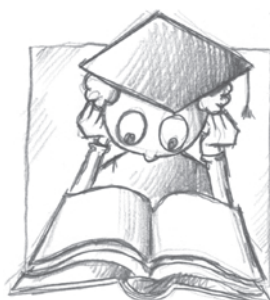
### Atom

“Slobodno se krećite cijelim prostorom, na način kako vam to odgovara - lagano ili brzo, skakućući ili lijeno šetajući. Ako viknem “ATOM!”, zaustavit ćete se, a ako viknem “ATOM 3!” zaustavit ćete se i uhvatiti za ruke s dvije najbliže osobe do sebe i tako napraviti trojku - to je atom 3. Ako viknem: “ATOM 5!”, napravit ćete skupinu od 5 članova itd., ovisno o broju koji izgovorim poslije riječi atom.” Voditelj može varirati igru tako što izgovori “atom” i neki broj, pa zatim daje uputu da sudionici nastave šetati. To se ponavlja nekoliko puta, da bi zadnji broj bio onaj koji čini željeni broj članova malih skupina. Igra je zanimljiva ako se izvodi uz glazbu, tada voditelj neočekivano zaustavlja vrpcu i izvikuje šifru za oblikovanje skupine. Kad se glazba nastavi, nastavlja se i šetnja, prestankom glazbe brzo se oblikuju skupine.

## Prilog 2

### Stonoga

“Svi ćemo stati u krug koji treba biti što pravilniji. Okrenimo se nalijevo tako da gledamo jedni drugima u potiljak i približimo se što je više moguće osobi ispred sebe pazeći da ne narušimo krug koji se na taj način sužava. Zatim, na moj znak, lagano sjednimo jedni drugima u krilo. Kada ovo uspije, poput prave stonoge, krenimo lijevom pa desnom nogom laganim koracima naprijed.”



## Radni materijal 1

### Blago, gusar i ključ

*Uvod:* Pokažite sliku kovčega s blagom, a ključ kovčega ima gusar. Unutra je blago koje se može vidjeti. Objasnite da će to blago biti zaključano i samo jedan ključ može otvoriti kovčeg. Pokažite kopiju papira s nacrtanim ključem (ključ ima sedam zubaca različite veličine). Podijelite svima po jednu kopiju nacrtanog ključa. Zadatak je da naprave ključ koji će otvoriti kovčeg.

*Blago:*

Može biti:

1. Buduće generacije mladih ljudi s razumijevanjem i simpatijom za rad Pokreta Crvenog križa i Crvenog polumjeseca.
2. Sretna i zadovoljna zajednica.

*Ključ:*

U ova dva slučaja može biti:

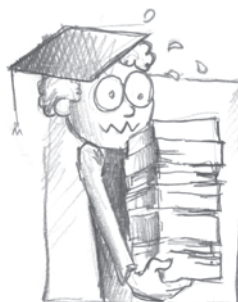
1. U našem radu na širenju znanja o sedam glavnih načela kojima bi trebalo podučiti mladež.
2. Sedam glavnih načela koje trebaju ljudska bića da bi bila sretna i zadovoljna.

*Tvrdnje:*

Nekoliko tvrdnji može biti napisano na papire, koji mogu biti zalijepljeni na zidove prostorije. To su mogući odgovori. Sudionici ih mogu gledati, ili ne gledati, kako god žele.

*Vježba:*

1. Prvo svaka osoba za sebe treba otkriti/navesti sedam najvažnijih elemenata koje će otključati blago. Moraju ih poredati po važnosti (najveći zubac = najveća važnost).
2. Zatim se formiraju manje skupine (najmanje tri, ali ne više od sedam osoba). Svakoj skupini treba dati različito obojenu kopiju papira s ključem. Treba im reći da postignu dogovor o sedam tvrdnji i redoslijedu njihove važnosti.
3. Ključevi mogu biti stavljeni na zid ili sedam tvrdnji može biti napisano na velikom papiru s tablicom. Svaku skupinu treba pitati:
  - Je li bilo lako ili teško postići dogovor?
  - Je li svatko izrazio svoje mišljenje?
  - Zašto ste prvo odabrali najvažniju tvrdnju (najveći zubac)?
4. Zatim neka se potakne veća skupina na raspravu ili neka glavna rasprava bude o temama koje su se pojavile i iskristalizirale tijekom vježbe.



*Načela humanog rada*

## Radni materijal 1 (nastavak)

### Zaključak:

Rasprava će u mnogočemu ovisiti o prirodi blaga i ključu koji ste prethodno odabrali. Neke teme se mogu pojaviti u svakoj raspravi:

Mora li cijela grupa izraditi svoj ključ? Ili, su pojedinačni i/ili ključevi manjih grupa dovoljni? Hoće li svaki ključ otvoriti blago?

Je li korisno, ili nije, stvarati prioritete na ovaj način?

Jesu li uključene kulturološke razlike i perspektive?

Kako su se sudionici osjećali tijekom različitih faza zadatka?

Osim što se u ovoj vježbi može nešto naučiti o glavnoj temi, može li se nešto naučiti i o komunikaciji i razlikama među ljudima?

Osoba koja vodi vježbu ne smije reći ni jednoj skupini da oni jedini imaju ispravni ključ za blago. To će pokvariti cijelu namjeru ove vježbe.

### Opaska:

Ovisno o odabranoj temi, načinu izvođenja i sastavu skupine vježba može trajati kraće (45 minuta) ili dulje (1/2 dana).

### Blago, ključ i tvrdnje

*(Slijedi jedan primjer blaga, ključa i tvrdnji koje se mogu upotrijebiti.)*

*Blago:* Svijet bez nasilja i rata.

*Ključ:* Sedam glavnih aktivnosti koje pojedinac može napraviti da se to postigne.

### *Tvrdnje:*

Naučiti prihvaćati razlike;

Širiti znanje o ljudima i svijetu;

Pokazati toleranciju i poštovanje;

Razvijati empatiju i razumijevanje za tuđe poglede i djelovanja;

Više čitati;

Boriti se protiv predrasuda i diskriminacije - najprije kod prijatelja, i u obitelji;

Lobirati političare i druge vođe;

Aktivno ohrabrivati ravnomjerniju raspodjelu svjetskih dobara;

Trošiti manje, tako da drugi mogu trošiti više;

Naučiti upravljati vlastitom srdžbom i strahom na konstruktivan način;

Razgovarati o problemima, a ne ih skrivati;

Živjeti nenasilno i neagresivno - biti dobar primjer;

Praviti se da je to svačiji problem, samo ne tvoj;

Koristiti vlastito znanje i vještinu za optuživanje drugih u svom životu;

Podržavati organizacije koje rade na prevenciji sukoba i uspostavljanju mira članstvom, finacijski ili promoviranjem);

Provoditi kampanje, organizirati marševe i demonstracije ako je prijeko

potrebno;

Bojkotirati kampanje i vlade koje aktivno ohrabruju nasilje i rat;

Podržavati smrtnu kaznu za nasilne kriminalce i ubojstva religioznih i

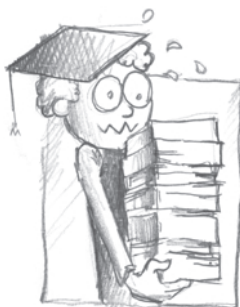
političkih vođa koji ohrabruju nasilje;

Zaštititi sebe i one o kojima se brineš, a ignorirati kaos i patnju drugih;

Osjetiti se bespomoćnim i okrenuti se seksu, drogama, materijalizmu ili

karijeri, ili . . . Ove tvrdnje mogu biti napisane na papirima i zalijepljene po

sobi. Sudionicima treba reći da neke tvrdnje mogu biti zamka. Sudionici sami mogu odabrati hoće li ih pročitati prije izrade vlastitog ključa, ili ih uopće neće gledati.



## Radni materijal 2

### Priča o jednoj ideji

Ovaj radni materijal je vezan uz nastanak Pokreta. Osim što ga učitelj može koristiti za izradu plakata o nastanku Crvenog križa, isto ga tako može fotokopirati i podijeliti učenicima.

*Napomena: U stripu je objavljen originalni tekst koji nismo bili u mogućnosti mijenjati. Umjesto riječi "komitet" koristi se riječ "odbor", a Liga društava Crvenog križa promijenila je naziv u Međunarodnu federaciju društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca.*





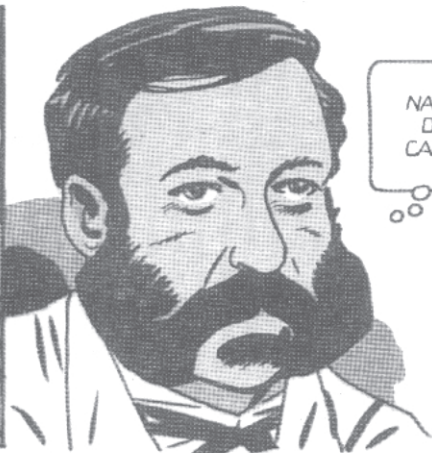
# PRIČA O JEDNOJ IDEJI



LIPANJ 1859. NEGOĐJE U RAVNICI, NA SJEVERU ITALIJE, HENRY DUNANT, ŠVICARSKI TRGOVAC IZ ŽENEVE, PUTUJE DA BI SE SASTAO SA NAPOLEONOM III, FRANCUSKIM CAREM, S KOJIM ŽELI RAZGOVARATI O POSLOVIMA. ON ZNA DA CAR RATUJE U TIM KRAJEVIMA.



PUT JE NAPORAN, NEKE RIJEKE TREBA PREGAZITI.



U BLIZINI SELA SOLFERINO

NADAJMO SE  
DA ĆE ME  
CAR PRIMITI

BOŽE



RAVNICA SE PRETVORILA U BOJNO POLJE. PRED UŽASNUTIM DUNANTOVIM OČIMA FRANCUSKA I AUSTRIJSKA VOJSKA I NJIHOVI SAVEZNICI SUKOBLJAVAJU SE U KRVAVIM OKRŠAJIMA.



NAVEČER SU NA BOJNOM POLJU OSTALE SAMO TISUĆE MRTVIH, UMIRUĆIH I RANJENIH.



PREOPTEREĆENE I LOŠE ORGANIZIRANE, VOJNE SANITETSKE SLUŽBE NISU U MOGUĆNOSTI IZVRŠITI ZADATAK...



POTRESEN, DUNANT ZABORAVLJA SVRHU SVOG PUTA I IMPROVIZIRA POMOĆ. JEDNA CRKVA U SELU CASTIGLIONE PRETVORENA JE U BOLNICU.



ON RADI NE ŠTEDEĆI SE

ČAK PRIMA I PORUKE ZA OBITELJI ŽRTAVA



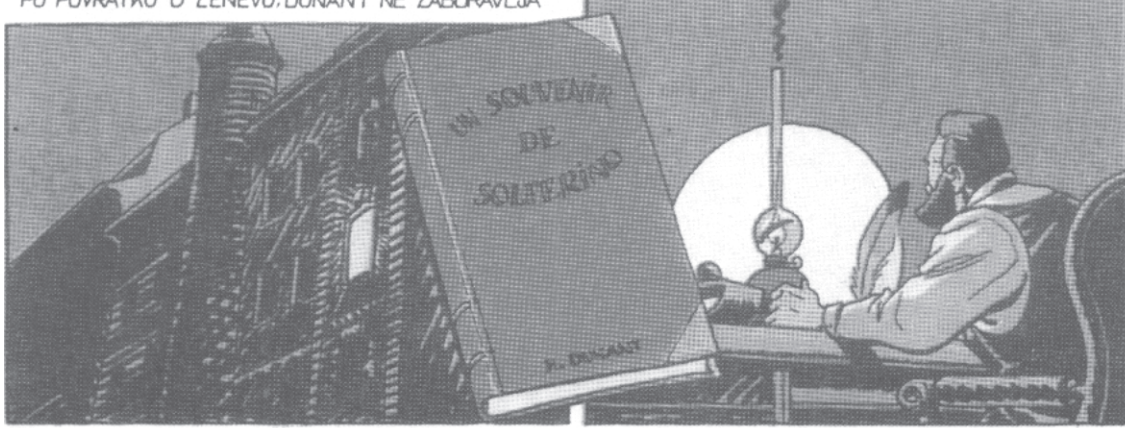
...MOJE POSLJEDNJE MISLI UPUĆENE SU VAMA



ŽENE, PRIUČENE BOLNIČARKE, RADE I NE DAJU SE OBESHABRITI NI ZAPLAŠITI

TUTTI FRATELLI

PO POVRATKU U ŽENEVU, DUNANT NE ZABORAVLJA



SVOJE ISKUSTVO BILJEŽI U KNJIZI OBJAVLJENOJ 1862. NA KRAJU KNJIGE DAJE DVA PRIJEDLOGA:

- OSNOVATI U SVAKOJ ZEMLJI DOBROVOLJNA DRUŠTVA KOJA ĆE SE BRINUTI ZA RANJENE IZ RATA.
- ISHODITI TAKAV STATUS DA ČLANOVI DRUŠTVA BUDU ZAŠTIĆENI.

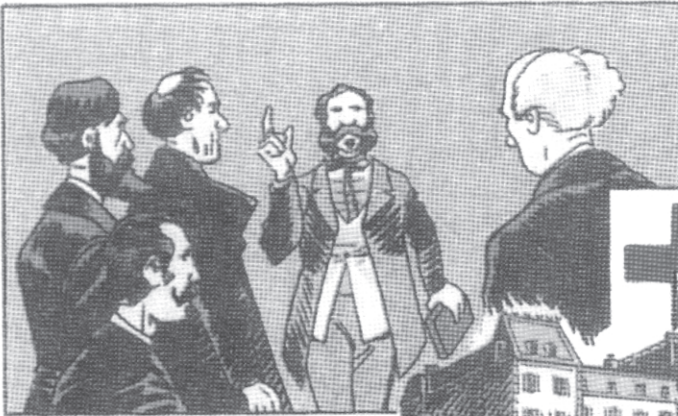
OVA KNJIGA JE IMALA VELIKI USPJEH.

JEDNA IDEJA JE ROĐENA.



IDEJA JE PROVEDENA U DJELO 1863, KADA DUNANT I ČETIRI ŽENEVLJANINA OSNIVAJU MEĐUNARODNI KOMITET ZA POMOĆ RANJENIMA (BUDUĆI MKCK). OSNIVAJU SE PRVA NACIONALNA DRUŠTVA.

1864. GODINE, DIPLOMATSKA KONFERENCIJA PRIHVAĆA PRVU "ŽENEVSKU KONVENCIJU ZA POBOLJŠANJE POLOŽAJA RANJENIH VOJNIKA U RATU"



DANAS POSTOJE 4 ŽENEVSKJE KONVENCIJE KOJE ŠTITE:



RANJENE I BOLESNE NA KOPNU



RANJENE, BOLESNE I STRADALE NA MORU



RATNE ZAROBLJENIKE



CIVILE ZA VRIJEME RATA

I DVA DODATNA SPORAZUMA KOJI IH DOPUNJUJU: PROTOKOLI

ŠTO SE TIČE MEĐUNARODNOG KOMITETA CRVENOG KRIŽA (MKCK) KOJI JE JAKO PROŠIRIO SVOJU DJELATNOST, NJEGOVA POSEBNOST OSTAJE POMOĆ ŽRTVAMA ORUŽANIH SUKOBA.



MATERIJALNA I MEDICINSKA POMOĆ CIVILIMA.



POSJETE RATNIM ZAROBLJENICIMA I POLITIČKIM ZATVORENICIMA.



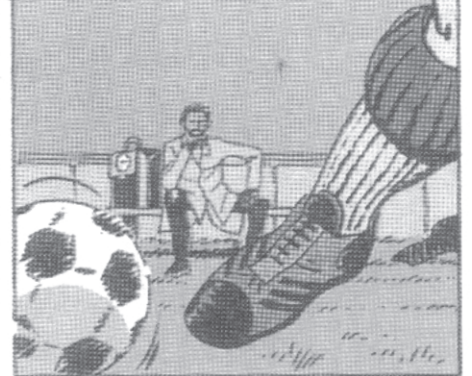
RAZMJENA OBITELJSKIH PORUKA I SPAJANJE OBITELJI.



PROMICANJE PRAVILA KONVENCIJA I NAČELA CRVENOG KRIŽA I CRVENOG POLUMJESECA.

DANAS IMA BLIZU 160 NACIONALNIH DRUŠTAVA CRVENOG KRIŽA I CRVENOG POLUMJESECA. UVIJEK AKTIVNA U VRIJEME SUKOBA, ONA SU U MEĐUVREMENU PROŠIRILA SVOJU DJELATNOST I NA VRIJEME MIRA... PRIMJERICE:

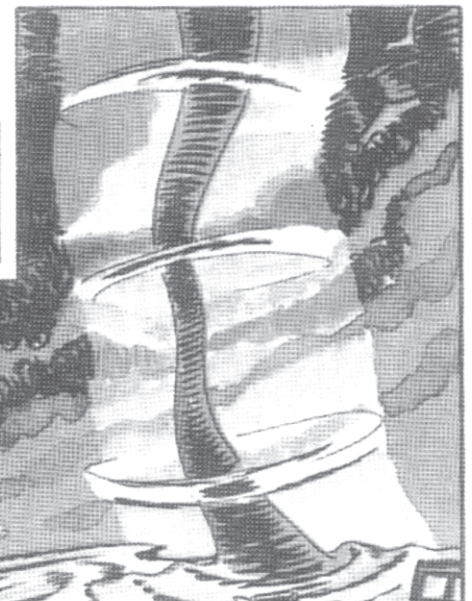
DAVANJE KRVI I CIJEPIVA, POMOĆ IZBJEGLICAMA I SIROMAŠNIMA, PRVA POMOĆ.



OD 1919. TA SU DRUŠTVA OKUPLJENA U OKVIRU FEDERACIJE:



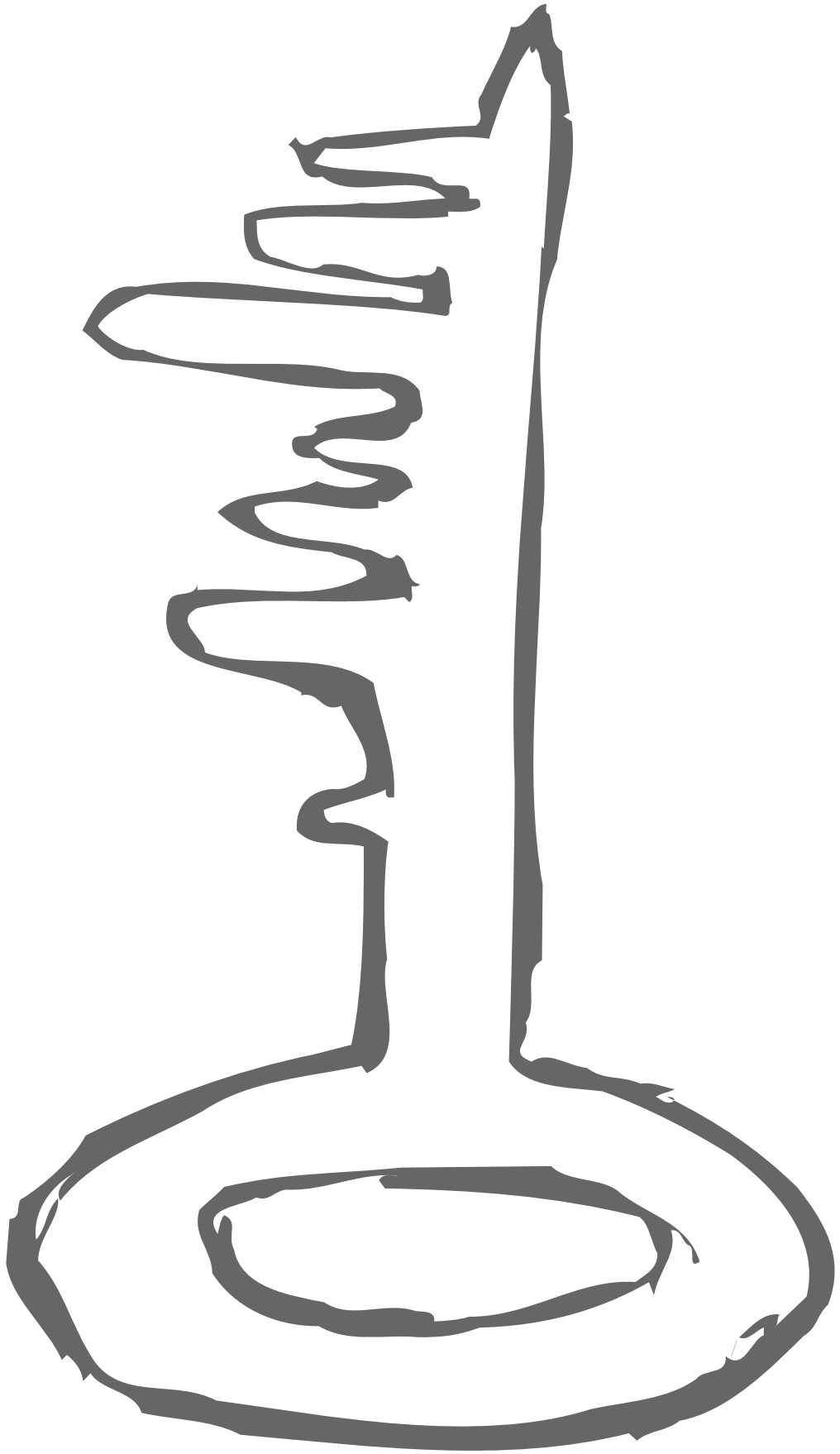
LIGE DRUŠTAVA CRVENOG KRIŽA I CRVENOG POLUMJESECA.



LIGA JE POSEBNO AKTIVNA U PRUŽANJU POMOĆI ŽRTVAMA PRIRODNIH KATASTROFA. ONA USKLAĐUJE DJELATNOSTI NACIONALNIH DRUŠTAVA NA MEĐUNARODNOM PLANU.

GRAPHICS: AB'EGGER

STORY: C.CHATELAIN - C.A. NEUKOMM



# Gusar i ključ



## Čovjek, knjiga, ideja

Dana 24. lipnja 1859. vojske carske Austrije i francusko-sardinijskog saveza cijeli su se dan borile pokraj mjesta Solferina na sjeveru Italije. Gubici su bili teški na obje strane - četrdeset tisuća mrtvih, ranjenih i nestalih. Vojnih sanitetskih službi u to doba gotovo da i nije bilo, i mnogi su ranjenici umrli zbog nedostatka njege.

Ranjenici su otpremani u obližnja sela kako bi im se pružila osnovna pomoć. Užasnut agonijom vojnika, mladi Švicarac Henry Dunant počeo je organizirati pomoć u crkvi u Castiglioneu, potpomognut suradnjom mještana.

Vrativši se kući u Ženevu, još progonjen onim što je vidio, napisao je knjigu o svojim iskustvima. Djelo "Sjećanje na Solferino", objavljeno 1862. godine, s odobravanjem je dočekano širom Europe. U knjizi je Dunant izložio ideju o dopunjavanju vojnih sanitetskih službi u doba rata. Zamisao bi se ostvarila preko nacionalnih društava za pomoć, koja bi u vrijeme mira obrazovala svoje dragovoljce za taj posao. Dunant je također predložio da se ranjenici i svi koji se o njima brinu smatraju neutralnima, čak i na bojnopolju.

Da bi pomogli promicanju ciljeva knjige, četiri građanina Ženeve - Gustave Moynier, predsjednik ženevskog Društva javne socijalne skrbi, general Guillaume-Henri Dufour, dr. Louis Appia i dr. Theodore Maunoir - pridružili su se Dunantu u osnutku Međunarodnog odbora za pomoć ranjenicima, iz kojeg je kasnije izrastao Međunarodni odbor Crvenog križa.

Odazvavši se na poziv Međunarodnog odbora, stručnjaci iz šesnaest zemalja sastali su se u listopadu 1862. u Ženevi. Prema Dunantovom prijedlogu prihvatili su deset rezolucija koje određuju ciljeve i radne metode Odbora za pomoć ranjenicima, i zapravo čine osnivačku povelju Crvenog križa. Tako je rođen Pokret.

Pred Međunarodnim odborom tek je bila glavna zadaća: uvjeriti vlade država da ranjenici i oni koji se o njima brinu nisu protivnici, jer ne sudjeluju - ili više ne sudjeluju - u borbi, te im je stoga potrebna zaštita. Pojam neutralnosti trebao je postati sastavni dio međunarodnog ugovora koji propisuje da se sve vojske služe zaštitnim znakom radi obilježavanja sanitetskog osoblja, bolnica i bolničkih kola.

Zbog toga je švicarska vlada sazvala diplomatsku konferenciju u Ženevi u kolovozu 1864. Na njoj su sudjelovali zastupnici dvanaest vlada koji su prihvatili nacrt ugovora koji je pripremio Međunarodni odbor. Sporazum je nazvan Ženevskom konvencijom za poboljšanje položaja ranjenika oružanih snaga u ratu.

Ovaj je ugovor od deset članaka bio prekretnica u povijesti čovječanstva. Do tada su se rat i pravo smatrali nepomirljivima. Ali su osnivači Crvenog križa tvrdili da se pravo može primjenjivati čak i za vrijeme rata i do određene mjere regulirati ponašanje vojnika.

Otada se bolnička kola, vojne bolnice i sanitetsko osoblje smatraju "neutralnim i kao takvi su zaštićeni i poštivani od zaraćenih strana... Ranjeni ili bolesni borci, bez obzira na nacionalnost bit će prihvaćeni i pružit će im se potrebna pomoć."

Istodobno je *crveni križ na bijeloj podlozi* (obrnuto od švicarske zastave), koji je 1863. bio prihvaćen kao simbol Pokreta Crvenog križa u začetku, postao sastavnim dijelom ugovora kao zaštitni znak vojnih sanitetskih službi.



Henry Dunant

# Povijest Hrvatskog Crvenog križa

**1878.** Osnovane su prve dobrovoljne udruge u Hrvatskoj koje svoje djelovanje provode na međunarodno prihvaćenim načelima Pokreta Crvenog križa. Udruge su osnovane u Zagrebu, Dubrovniku i Zadru. 22. listopada 1878. godine Zadarska "Ustanova domoljubne zadruge dalmatinske od Gospodja na potporu ranjenim i bolesnim vojnicima" prva dobiva suglasnost tadašnjih vlasti za svoje humanitarno djelovanje.

**1878. - 1918.** - Hrvatski Crveni križ djeluje u sklopu Crvenog križa Austrougarske Monarhije.

**1918. - 1941.** - Hrvatski Crveni križ djeluje u sklopu Crvenog križa Kraljevine Slovenaca, Hrvata i Srba i kasnije Kraljevine Jugoslavije.

**1941. - 1945.** Hrvatski Crveni križ djeluje samostalno u ratnim uvjetima.

**1945. -1991.** Crveni križ Hrvatske djeluje kao republičko društvo Crvenog križa unutar Crvenog križa FNR i SFR Jugoslavije.

**13. kolovoza 1991.** Hrvatski Crveni križ uručuje odluku o budućem daljnjem samostalnom djelovanju predstavnicima Međunarodnog odbora Crvenog križa iz Ženeve i predstavnicima Crvenog križa Jugoslavije.

**22. kolovoza 1991.** Međunarodni odbor Crvenog križa iz Ženeve odobrava Hrvatskom Crvenom križu izravno primanje humanitarne pomoći posredstvom logističke baze u Zagrebu.

**10. listopada 1991.** Hrvatski Crveni križ traži primanje u punopravno članstvo Međunarodnog pokreta Crvenog križa.

**19. prosinca 1991.** Hrvatski je Sabor prihvatio Zakon o Hrvatskom Crvenom križu.

**5/6 listopada 1992.** godine na XX sjednici Izvršnog odbora Međunarodne federacije društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca u Swazilandu razmatrano je pristupanje novih članova Međunarodnoj federaciji. Tom je prigodom podržana kandidatura Hrvatskog Crvenog križa za prijam u članstvo.

**25. kolovoza 1993.** godine Međunarodni odbor Crvenog križa priznaje Hrvatski Crveni križ za punopravnog člana Pokreta.

**25. listopada 1993.** Međunarodna federacija na Glavnoj skupštini prihvaća Hrvatski Crveni križ u punopravno članstvo.

\* *Novi Zakon o Hrvatskom Crvenom križu objavljen je 24. listopada 2001.*



*J. Sučić, dragovoljna bolničarka Crvenog križa sa suradnicima, Hrvatska 1916.*

## Nastavna tema: Prava čovjeka i djece

### Nastavna jedinica 1 Ljudska prava

<b>Cilj</b>	Upoznati učenike s pravima čovjeka i djece.
<b>Metoda</b>	Učitelj upoznaje učenike s ljudskim pravima, Ženevskim konvencijama i pravima djece putem grafolija. Učenici se dijele po skupinama (npr. prema datumu rođenja). Skupine trebaju sastaviti puzzle s odgovorima na pitanja u svezi s ljudskim pravima (ponavljanje onog što je učitelj obrazlagao).
<b>Nastavna sredstva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Plakat s temeljnim ljudskim pravima.</li><li>2. Puzzle za ponavljanje pitanja o ljudskim pravima.</li><li>3. Grafoskop i grafolija.</li><li>4. Igra "Memory" na temu prava djeteta.</li></ol>

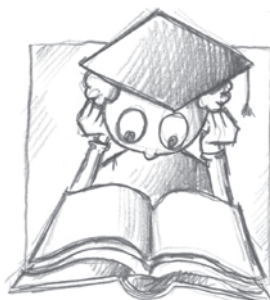


## Prilog 1

### Opća povelja o pravima čovjeka

1948. god. Ujedinjeni narodi objavljuju povelju (deklaraciju) s popisom ljudskih prava, standard za sve ljude i narode. Ovdje su neka od tih prava:

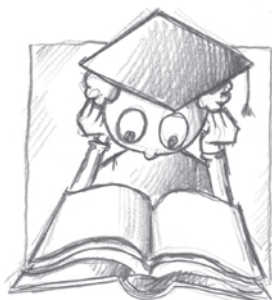
1. Sva ljudska bića rađaju se slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima. Ona su obdarena razumom i sviješću i treba da jedno prema drugome postupaju u duhu bratstva.
2. Svakome su dostupna sva prava i slobode navedene u ovoj Povelji bez razlike bilo koje vrste, kao što su rasa, boja, spol, jezik, vjera, političko ili drugo mišljenje, nacionalno ili društveno porijeklo, imovina, rođenje ili drugi pravni položaj.
3. Svatko ima pravo na život, slobodu i osobnu sigurnost.
4. Nitko ne smije biti držan u ropstvu ili ropskom odnosu.
5. Nitko ne smije biti podvrgnut mučenju ili okrutnom, nečovječnom ili ponižavajućem postupku ili kažnjavanju.
6. Svatko ima pravo da se svagdje pred zakonom priznae kao osoba.
7. Svi su pred zakonom jednaki i imaju pravo, bez ikakve diskriminacije, na jednaku zaštitu zakona.
8. Nitko ne smije biti podvrgnut samovoljnom hapšenju, zatvoru ili izgnanstvu.
9. Svatko ima pravo biti u punoj jednakosti pošteno i javno saslušan od nezavisnog i nepristranog suda radi utvrđivanja njegovih prava i obveza i bilo kakve krivične optužbe protiv njega.
10. Svatko tko je optužen za krivično djelo ima pravo smatrati se nevinim dok se na osnovu zakona krivnja ne dokaže na javnom pretresu na kojem je imao sva jamstva potrebna za svoju obranu.
11. Nitko ne smije biti izvrgnut samovoljnom miješanju u njegov privatni život, obitelj, dom ili prepisku, niti napadajima na njegovu čast i ugled.
12. Svatko ima pravo na slobodu kretanja i stanovanja unutar granice svake države. Svatko ima pravo napustiti bilo koju zemlju, uključujući svoju vlastitu, vratiti se u svoju zemlju.
13. Svatko ima pravo tražiti i uživati u drugim zemljama utočište pred progonima.
14. Svatko ima pravo na državljanstvo.
15. Punoljetni muškarci i žene bez ikakvih ograničenja u pogledu rase, državljanstva ili vjere imaju pravo sklopiti brak i osnovati obitelj.
16. Svatko ima pravo posjedovati imovinu, a isto je tako posjedovati u zajednici s drugima.
17. Svatko ima pravo na slobodu misli, savjesti i vjere: to pravo uključuje slobodu promijeniti svoju vjeru ili vjerovanje i slobodu, bilo pojedinačno ili u zajednici s drugima, javno ili privatno, izražavati vjeru ili vjerovanje učenjem, vršenjem, obredima i održavanjem.





**Prilog 1  
(nastavak)**

18. Svatko ima pravo na slobodu mišljenja i izražavanja: ovo pravo uključuje slobodu mišljenja bez tuđeg miješanja, a isto tako i traženje, primanje i priopćavanje informacija i ideja bilo kojim sredstvima i bez obzira na granice.
19. Svatko ima pravo na slobodu mirnog zborovanja i udruživanja. Nitko ne može biti primoran pripadati nekom udruženju.
20. Svatko ima pravo sudjelovati u upravi svoje zemlje, neposredno ili preko izabраниh predstavnika.
21. Svatko ima pravo na jednak pristup javnim službama u svojoj zemlji. Volja naroda treba biti osnova vladine vlasti: ta volja se treba izražavati u povremenim i istinskim izborima, koji se trebaju provoditi općim i jednakim pravom glasa, tajnim glasovanjem ili odgovarajućim postupcima slobodnog glasovanja.
22. Svatko kao član društva ima pravo na socijalno osiguranje.
23. Svatko ima pravo na rad, na slobodan izbor zaposlenja, na pravične i povoljne uvjete rada i na zaštitu od nezaposlenosti.
24. Svatko ima pravo na odmor i dokolicu.
25. Svatko ima pravo na životni standard koji odgovara zdravlju i dobrobiti njega samog i njegove obitelji, uključujući hranu, odjeću, stan i liječničku njegu.
26. Svatko ima pravo na obrazovanje. Obrazovanje treba biti besplatno, bar u osnovnim i nižim stupnjevima. Ono treba biti usmjereno na puni razvitak ljudske osobnosti i na učvršćenje poštivanja ljudskih prava i osnovnih sloboda. Ono treba unapređivati razumijevanje, snošljivost i prijateljstvo među svim narodima, rasnim i vjerskim skupinama.
27. Svatko ima pravo slobodno sudjelovati u kulturnom životu zajednice, uživati u umjetnosti i sudjelovati u znanstvenom napretku i njegovim koristima. Svatko ima pravo na zaštitu moralnih i materijalnih interesa koji proističu od bilo kojeg znanstvenog, književnog ili umjetničkog proizvoda kojemu je on autor.
28. Svatko ima obveze prema zajednici iz koje je jedino moguće slobodno i puno razvijanje njegove osobnosti.



## Prilog 2

**Konvencija o pravima djeteta**

*Konvencija o pravima djeteta Ujedinjenih naroda je prvi legalni dokument koji uvodi standarde zaštite jedne od najranjivijih skupina društva - djece. Dokument je povremeno bio "Isprava o pravima za djecu". Ovdje su neke od najznačajnijih točaka ovog dokumenta:*

1. Države ugovornice priznaju da svako dijete ima prirodno pravo na život. Države ugovornice osigurat će u najvećoj mogućoj mjeri opstanak i razvoj djeteta.
2. Od rođenja dijete mora imati pravo na ime i državljanstvo.
3. Kada se sudovi, institucije socijalne skrbi ili administrativne službe brinu o djeci, primarna briga bit će ono što je djetetov najvažniji interes. Djetetovo mišljenje će biti pažljivo razmotreno.
4. Država će osigurati svakom djetetu da uživa puna prava bez diskriminacije ili razlike bilo koje vrste.
5. Djeca ne bi trebala biti razdvojena od svojih roditelja, osim od kompetentne službe za djetetovo dobro.
6. Država će zaštititi djecu od tjelesnih i mentalnih ozljeda i zanemarenosti s odgovarajućom alternativnom brigom.
7. Država će osigurati djeci bez roditelja alternativnu brigu.
8. Tjelesno, duševno ili socijalno oštećenom djetetu potrebno je zbog posebnosti njegova stanja ili položaja pružiti specijalnu njegu, obrazovanje ili skrb.
9. Dijete ima pravo na najviši zdravstveni standard. Država mora osigurati zdravstvenu brigu o svakom djetetu postavljajući težište na preventivne mjere i zdravstvenu edukaciju i smanjivanje smrtnosti novorođenčadi.
10. Osnovno obrazovanje treba biti besplatno i obvezno, a disciplina u školama treba poštivati djetetovo dostojanstvo. Obrazovanje treba pripremiti dijete za život u duhu razumijevanja, mira i tolerancije.
11. Djeca moraju imati vrijeme za odmor i jednake mogućnosti za kulturne i umjetničke aktivnosti.
12. Država mora zaštititi dijete od ekonomske eksploatacije i rada koji bi mogao smetati obrazovanju ili biti štetan zdravlju ili dobrobiti.
13. Djeca u pritvoru moraju biti odvojena od odraslih; ne smiju biti maltretirana ili podnositi nasilje i ponižavajuće ponašanje.
14. Niti jedno dijete mlađe od 15 godina ne smije biti u zarobljeništvu; djeca u oružanim sukobima moraju imati posebnu zaštitu.
15. Djeca manjine ili domorodačke populacije mogu slobodno njegovati svoju kulturu, religiju i jezik.
16. Djeca koja su bila maltretirana, zapuštena i pritvorena, trebaju dobiti odgovarajući tretman ili vježbe za oporavak i rehabilitaciju.
17. Djeca uključena u kršenje zakona trebaju biti tretirana na način koji zastupa njihovo dostojanstvo i vrijednost s ciljem da se integriraju u društvo.



*Prava čovjeka i djece*

## Prilog 2a

### Što su Konvencije o pravima djeteta?

Konvencije o pravima djeteta usvojene na Skupštini UN određuju prava djece u cijelom svijetu. U njima su utvrđeni minimumi standarda potrebnih za normalni razvoj djeteta. Sve zemlje potpisnice Konvencija obvezne su uvrstiti članke iz Konvencije u nacionalno zakonodavstvo. U redovnim vremenskim razmacima zemlje trebaju podnositi izvješće komisiji eksperata o provođenju te obveze. Konvencije su prvi međunarodni dokumenat o pravima djeteta. Svi problemi vezani za prava djece sumirani su u tom jednom dokumentu.

*Konvencije sadrže 54 članka i mogu se podijeliti u četiri dijela:*

#### **Pravo na opstanak**

Ova skupina članaka jamči pravo djeteta na opstanak i ispunjenje osnovnih i egzistencijalnih potreba. Pravo na pristojan život, dom, hranu i medicinsku njegu.

#### **Pravo na razvoj**

Ovo pravo obuhvaća sve što je neophodno za najbolji mogući razvoj djeteta, kao npr. pravo na obrazovanje, igru, slobodno vrijeme, sudjelovanje u kulturnim zbivanjima i pristup informacijama, pravo na slobodu mišljenja, savijesti i religije.

#### **Pravo na zaštitu**

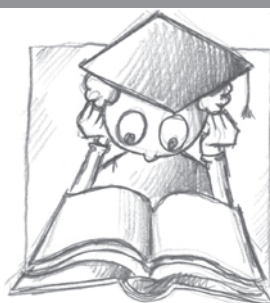
Ovo pravo zahtijeva zaštitu djece od svih vrsta zlostavljanja, zapostavljanja i eksploatacije. članci govore o posebnoj brizi o djeci izbjeglicama, mučenoj djeci, nepravednom sistemu kažnjavanja, djeci u oružanim sukobima, dječjem radu, seksualnom iskorištavanju djece i zaštiti od zlouporaba droga.

#### **Pravo na sudjelovanje**

Djeca imaju pravo na aktivno sudjelovanje u njihovoj zajednici i naciji uključujući slobodu mišljenja, pravo na donošenje odluka koje se tiču njihovog vlastitog života, pravo na slobodu udruživanja i mirnog okupljanja. U odnosu na njihove razvojne sposobnosti djeca i mladež trebaju progresivno imati mogućnost aktivnog sudjelovanja u organizaciji zajednice u kojoj žive. Sve u svrhu njihove pripreme za odgovoran život odrasle osobe.

*Kako je došlo do usvajanja Konvencije?*

- 1948. generalna skupština UN usvojila je Univerzalnu deklaraciju o ljudskim pravima. Dokument sadrži nekoliko odlomaka koji se odnose na prava djece. Uskoro je UN zaključila da je potrebno posebne potrebe djece regulirati u posebnom dokumentu.
- 1959. UN usvaja Deklaraciju o pravima djeteta. Ona sadrži popis od deset prava djeteta i nije predviđala potpis država.
- 1978. Poljska je vlada predložila Komisiji za ljudska prava projekt Konvencije o pravima djeteta.
- Tijekom Međunarodne godine djeteta 1979. osnovana je radna grupa sa zadatkom objedinjavanja velikog broja inicijativa dostavljenih iz vlada cijelog svijeta. Slijedilo je deset godina napornog rada.
- 20. studenog 1989. Konvencije o pravima djeteta usvojene su na sjednici Generalne skupštine. Konvencije su potvrdile načela iz deklaracije 1959., ali su uključile i druge probleme, koji nisu bili toliko važni prije 30 godina, kao npr. zlouporaba droga i seksualno iskorištavanje.
- Konvencije su stupile na snagu 1990. nakon ratifikacije prvih 30 zemalja. Do kraja prosinca 1990. ratificiranjem Konvencije o pravima djeteta, 174 zemlje se obvezalo štiti budućnost svoje djece.



## Prilog 2b

### Zašto djeca trebaju učiti svoja prava?

Svako se društvo nada i očekuje da će njihova djeca odrasti u sposobne i odgovorne građane, koji će znati doprinijeti napretku cijele zajednice.

Ipak se u cijelom svijetu djeci oduzimaju njihova prava koja im omogućavaju ne samo opstanak, nego i razvoj, te aktivno sudjelovanje u radu zajednice.

I u razvijenim zemljama i u zemljama u razvoju djeca se svakodnevno susreću s nasiljem na ulici, zamkama prodavače droge, seksualnim iskorištavanjem i zlostavljanjem. Često rade više nego što je poželjno za njihovo zdravlje bez mogućnosti odmora ili rekreacije.

Milijuni djece nikad ne završe školovanje. Čak i u zemljama gdje je obrazovanje vrlo razvijeno, djeca etničkih ili lingvističkih manjina, te ženska djeca i hendikepirana djeca otkrivaju da su im mogućnosti obrazovanja ograničene ili uopće ne postoje.

Previše djece još uvijek umire od bolesti koje se mogu spriječiti. Pothranjenost još uvijek postoji. Pitka voda i sanitarije predstavljaju luksuz u mnogim područjima. U industrijskim i razvijenim zemljama zagađenje okoliša ugrožava zdravlje djece, što se tek počelo istraživati.

U nekim dijelovima svijeta djeca školskog uzrasta suočavaju se s obavezom odlaska u vojsku, raznim torturama, zatvorskim kaznama i nedostatkom zakonske zaštite.

Djeca čije se osnovne potrebe i prava negiraju, ne mogu izrasti u zrele, brižne i produktivne osobe od kojih se očekuje poštivanje prava drugih osoba. Kršenje prava čovjeka ne uzrokuje samo osobne patnje, nego siju sjeme političkih i socijalnih nemira i čak sukoba.

Ona zadiru u svačiji život, izravno ili neizravno.

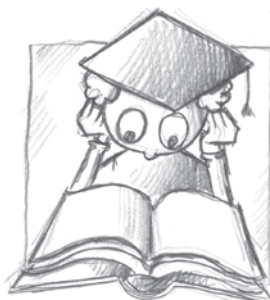
U interesu i individualnog i globalnog razvoja djeca u cijelom svijetu trebaju razumijeti svoja prava, suosjećati s onima čija se prava krše, te znati poduzimati akcije za zaštitu svojih prava.

## Prilog 3

### Četiri Ženevske konvencije za zaštitu žrtava rata od 12. kolovoza 1949.

Temeljna misao 4 Ženevske konvencije je da: osobe koje ne sudjeluju u ratu ili više ne sudjeluju u ratu, trebaju biti zaštićene:

1. Prvom Konvencijom: ranjenici i bolesnici, sanitetsko osoblje i vojni svećenici oružanih snaga u ratu;
2. Drugom Konvencijom: ranjenici i bolesnici, sanitetsko osoblje i vojni svećenici oružanih snaga na moru te brodolomci;
3. Trećom Konvencijom: ratni zarobljenici;
4. Četvrtom Konvencijom: građanske osobe, posebice na neprijateljskom ili okupiranom području.



## Radni materijal 1

### Slagalica - Prava čovjeka i djece

Svaka skupina dobiva izrezane dijelove slagalice:

- a) slagalica predložka s pitanjima,
- b) prazne komadiće slagalice za odgovore.

Zadatak im je točno složiti slagalicu na predložku za odgovore.

## Radni materijal 2

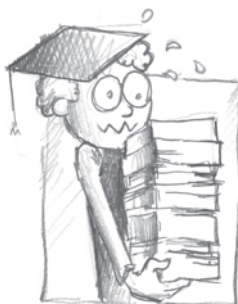
### “Memory”

Za tu se igru može napraviti malo natjecanje između manjih skupina.

Treba složiti komplet od osamnaest kartica sa sličicama koje prikazuju određeno pravo djeteta, i osamnaest kartica s tekstom koje ukratko objašnjavaju pojedina prava djece. Sve se kartice poslože na stol licem okrenute prema dolje. Prva skupina prilazi stolu, i okreće prvu karticu. Ukoliko je to kartica sa slikom, treba pronaći odgovarajuću karticu s tekstom. I obratno, ako je tekst, treba pronaći odgovarajuću sliku. Ukoliko se ne pogodi par, kartice se opet vraćaju na isto mjesto licem okrenute prema dolje. Kreće se u potragu za sljedećim parom.

Pobjedila je ona skupina koja je u najkraćem vremenu otkrila sve parove.

Slike u radnim listovima izrežite po crtama. Nakon toga nalijepite na kartone koji su istih dimenzija kao i slike. Slike je potrebno lijepiti na karton iz dva razloga: 1. slike će biti trajnije, pa ćete igru moći ponoviti više puta, 2. papir nema dovoljnu debljinu, pa će se vjerojatno neke slike vidjeti, iako su okrenute.



Temeljna misao IV Ženevske konvencije.

Koje godine su UN napravile popis ljudskih prava?

Konvencija o pravima djeteta (jedna od točaka).

Kako se zove prvi legalni dokument koji uvodi pravila zaštite djece?

Dovrši rečenicu iz Opće deklaracije o pravima čovjeka: "Svatko ima pravo na..."

Temeljna misao I Ženevske konvencije.

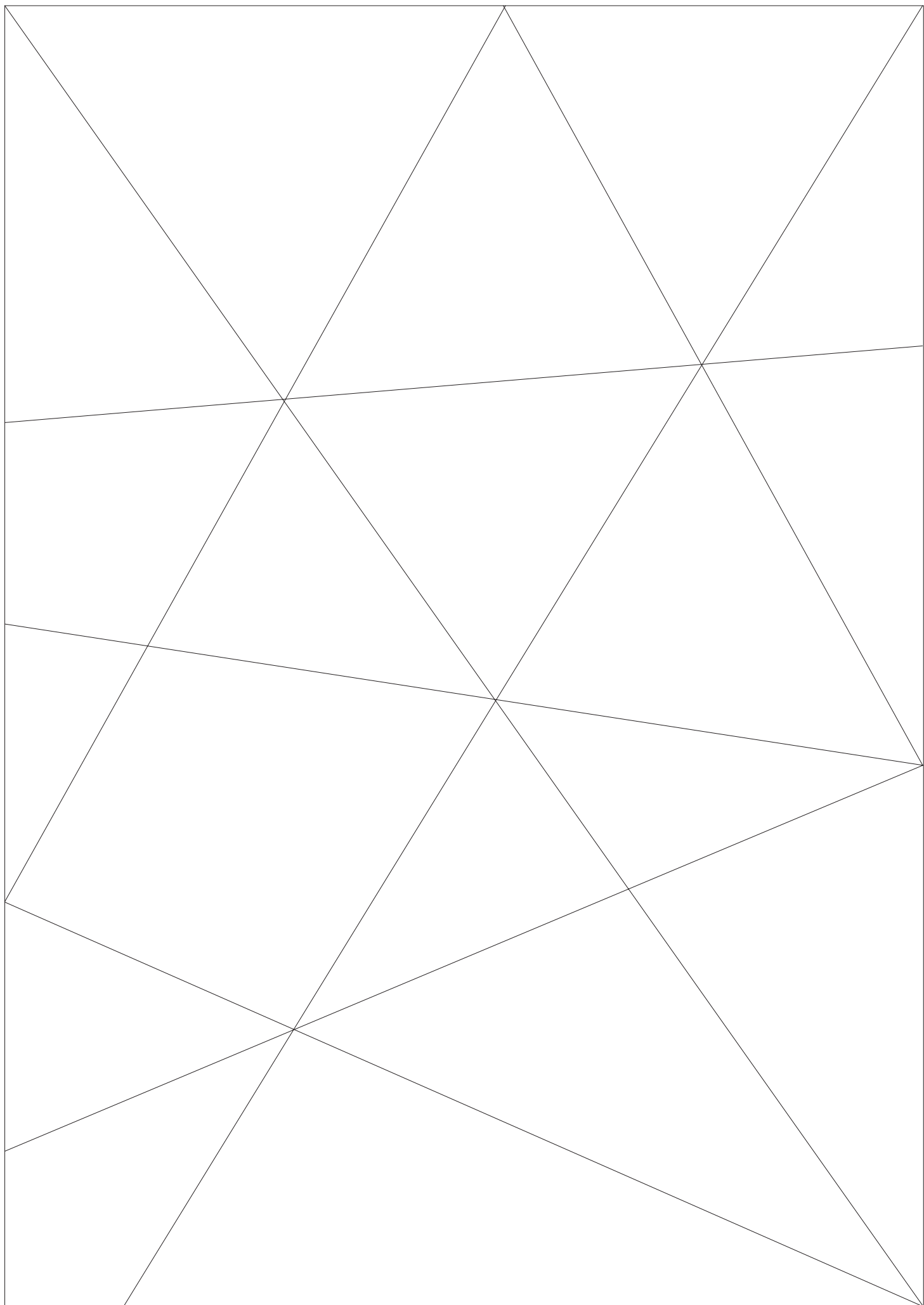
Temeljna misao II Ženevske konvencije.

Dovrši rečenicu iz Opće deklaracije o pravima čovjeka: "Svatko ima pravo na..."

Kad je usvojena IV Ženevska konvencija?

Konvencija o pravima djeteta (jedna od točaka).

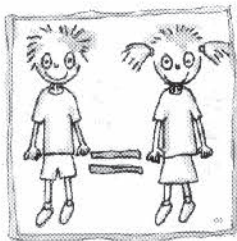
Dovrši rečenicu iz Opće deklaracije o pravima čovjeka: "Svatko ima pravo na..."



# PRAVA DJECE



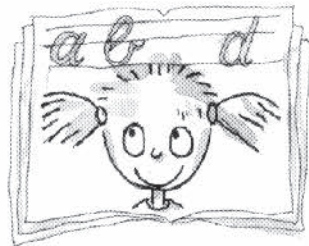
dijete ima pravo na ljubav i njegu



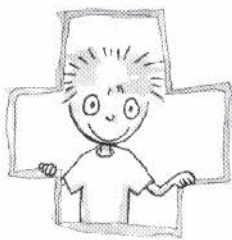
sva djeca su jednaka



dijete ima pravo na primjerenu zdravu hranu



dijete ima pravo da ide u školu



dijete ima pravo na zdravstvenu zaštitu



dijete ima pravo na igru



dijete ne smije biti primorano na rad



dijete ne smije biti zlostavljano



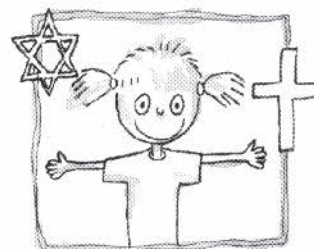
dijete ne smije biti žrtva nasilja i rata



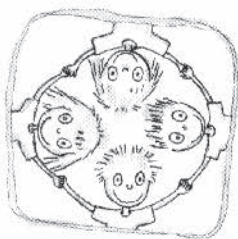
dijete ne smije biti seksualno zlostavljano



dijete ima pravo izraziti svoje mišljenje



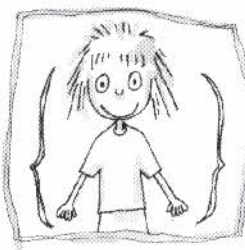
dijete ima pravo izabrati svoju religiju



dijete se može družiti s kime hoće



dijete ima pravo na informacije



posebnu skrb treba pružiti djeci bez obitelji



posebnu skrb treba pružiti djeci izbjeglicama



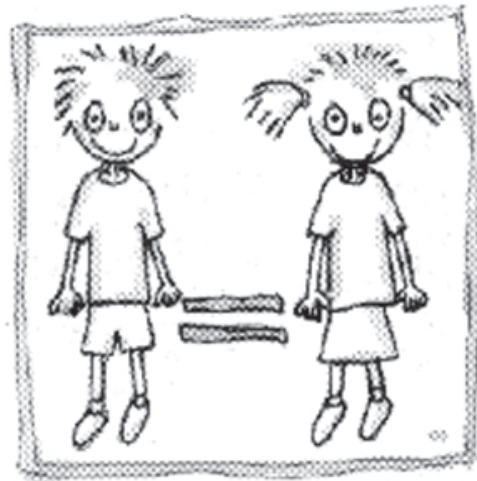
posebnu skrb treba pružiti hendikepiranoj djeci



posebnu skrb treba pružiti djeci u sukobu sa zakonom



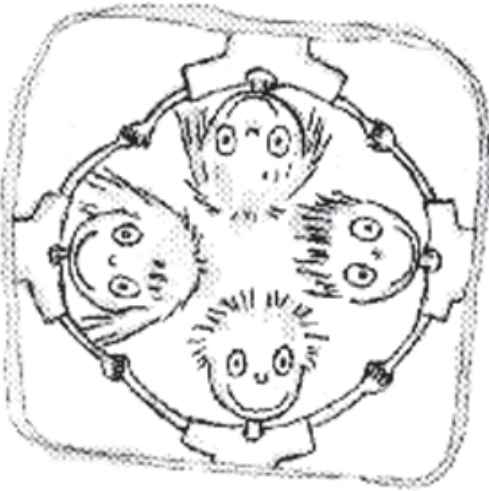
Izrežite po crtama, i naljepite na karton...



Izrežite po crtama, i naljepite na karton...



Izrežite po crtama, i naljepite na karton...



Izrežite po crtama, i naljepite na karton...

dijete ima pravo na  
ljubav i njegu

sva djeca su jednaka

dijete ima pravo na  
primjerenu zdravu hranu

dijete ima pravo da  
ide u školu

dijete ima pravo na  
zdravstvenu zaštitu

dijete ima pravo na  
igru

Izrežite po crtama, i naljepite na karton...

dijete ne smije biti  
primorano na rad

dijete ne smije biti  
zlostavljano

dijete ne smije biti  
žrtva nasilja i rata

dijete ne smije biti  
seksualno zlostavljano

dijete ima pravo  
izraziti svoje mišljenje

dijete ima pravo  
izabrati svoju religiju

Izrežite po crtama, i naljepite na karton...

dijete se može družiti  
s kime hoće

dijete ima pravo  
na informacije

posebnu skrb treba pružiti  
djeci bez obitelji

posebnu skrb treba pružiti  
djeci izbjeglicama

posebnu skrb treba pružiti  
hendikepiranoj djeci

posebnu skrb treba pružiti  
djeci u sukobu sa zakonom

## Nastavna jedinica 2

### Primjena ljudskih prava u svakodnevnom životu

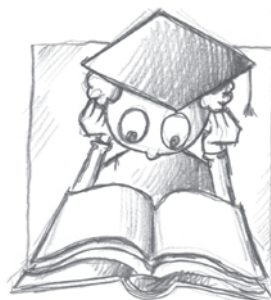
- Cilj** Naučiti učenike prepoznati svoja i tuđa prava i primjenjivati stečena znanja o ljudskim pravima.
- Metoda** Učitelj objašnjava da se ljudska prava bez obzira na dogovore i danas krše što se može spriječiti ako su ljudi svjesni svojih i tuđih prava i ako o njima raspravljaju. Učitelj ispisuje rečenicu "Zato jer sam čovjek, zaslužujem....", učenici nadopunjavaju rečenicu na najmanje 3 različita načina. Odabiru jedan koji će reći skupini. Odgovori se zapisuju na veliki papir ili ploču. Svaki prijedlog se razmatra.
- Zaslužujemo li to ponekad? Većinom? Uvijek? Kad ih ne dobivamo? Kako se osjećamo kad ta prava ponekad ne dobivamo? Što možemo učiniti da ih dobijemo?*
- Završna aktivnost** Sat završavamo aktivnošću "Vrba".
- Nastavna sredstva**
1. Listovi papira za svakog učenika.
  2. Veći list papira za zapisivanje odgovora.



Prilog 1

**Vrba**

“Odigrajmo jednu nježnu i vrlo ugodnu igru. Treba mi dobrovoljac koji će stati u krug. On će biti vrba. Znete li što je vrba? To je drvo koje ima nježne grane i listiće te raste pokraj vode. Budući da je tako nježna, vrba se pomiče i na najmanji dašak vjetra, na jednu pa na drugu stranu. Sada ćemo svi ispružiti svoje dlanove ispred sebe i blago ih osloniti na vrbu. Vrba će pustiti da je nosi vjetar, to jest mi, i tako ćemo je nježno, najnježnije ljuljati.”





## Nastavna tema: Razumijevanje potreba

### Nastavna jedinica 1

### Razumijevanje vlastitih potreba, osjećaja, razvoj samopoštovanja

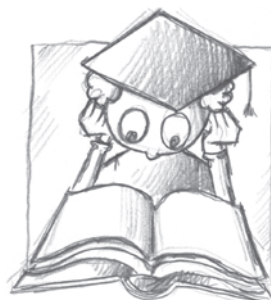
<b>Cilj</b>	Naučiti učenike kako prepoznati svoje potrebe, osjećaje i kako graditi samopouzdanje kao osnovnu osobinu koja olakšava pomaganje drugima.
<b>Metoda</b>	<p>Učitelj objašnjava pojam o sebi, gledanje na sebe i kako učimo gledati sebe. U prvom dijelu učitelj tumači kako nas više osoba vidi na više načina (što bi o meni rekla moja mama, moj učitelj, moj prijatelj...). Svaki učenik neka dovrši rečenicu: Moja mama svojim prijateljicama za mene kaže...</p> <p>U drugom dijelu se učenike upozorava kako i mi sebe možemo doživljavati i pozitivno i negativno. Nakon toga svaki učenik na komadu papira ispisuje na lijevoj strani svoja pozitivna, a na desnoj strani svoja negativna ponašanja u određenim situacijama. Mlađem uzrastu treba uvijek odrediti situaciju (primjerice "Nisam napisao zadaću"). Učitelj objašnjava da svaka situacija ima i plus i minus, i pozitivno i negativno razmišljanje, i to treba tako i prihvatiti. Svi smo i pozitivni i negativni, i u tom smislu se trebamo naučiti prihvaćati sami sebe, sebe pozitivnog i sebe negativnog.</p> <p>U trećem dijelu podijelite učenike u parove. Svatko je u paru jedanput pozitivna, a jedanput negativna misao. S lista pozitivnih i negativnih misli izaberite i objasnite "pozitivne" i "negativne" misli, npr. "Riješio sam test loše" (pozitivna misao - bio sam umoran jer sam radio za test noću, negativna misao - ja sam neznalica.) U ovom dijelu je bitna kvantiteta, tj. navesti što više i pozitivnih i negativnih strana u točno određenim situacijama kako bi uvidjeli da nisu ni potpuno dobri, a ni potpuno loši.</p>
<b>Rasprava</b>	Kako se osjećamo kad o sebi mislimo loše, a kako kad mislimo dobro? Je li teško razmišljati pozitivno o nekim situacijama? Jesmo li se dovoljno trudili pronaći pozitivne misli?
<b>Završna aktivnost</b>	Sat završavamo aktivnošću "Nevidljivi prijatelj" .
<b>Nastavna sredstva</b>	List papira za svakog učenika.



## Prilog 1

### Nevidljivi prijatelj

Voditelj zalijepi svim učenicima na leđa prazan papir (format A4), podijeli flomastere i kaže: Imate priliku svom kolegi ili kolegici napisati nešto lijepo, nešto što cijenite kod njega, nešto što vam se sviđa, što mu do sada niste imali priliku reći. Potrudite se da svatko od vas dobije i napiše poruke. Nemojte se potpisivati. Povremeno možete zamijeniti flomastere tako da vaša poruka ne bi bila prepoznata po boji flomastera. Kada voditelj procijeni da su uglavnom svi razmijenili poruke, prekida igru: "Sada možete skinuti papire i pročitati što na njima piše. Neka vam to ostane kao poklon i uspomena na ove radionice."



*Razumijevanje potreba*

## **Alternativni sat na temu razumijevanja vlastitih potreba, osjećaja i razvoja samopoštovanja**

### **Uvod**

Kako bi se odmah na početku uočile različitosti između svih sudionika, svaki sudionik piše na papir ono što voli. To mogu biti osjećaji, kvalitete, osobine, boje,... Sudionici dijele s drugima što su napisali, a voditelj zapisuje na ploču.

### **Razrada teme**

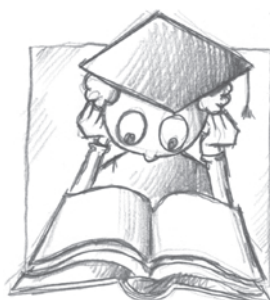
Voditelj priča priču o dječaku koji je na poklon dobio potpuno novi bicikl. Taj je bicikl dugo čekao, i nije mogao izdržati da se ne pohvali prijateljima. Međutim, vozeći se putem do škole, pao je i pritom se bicikl uništio. Nije bilo mogućnosti da se popravi.

Nakon ispričane priče, voditelj postavlja pitanje "Koji je uzrok dječakovog pada s bicikla?". Sugestije i rješenja ispisuju se na ploču, ili na veliki papir. Rješenja (uzbuđenje zbog novog bicikla, neiskustvo, precjenjivanje mogućnosti, neznanje, vidio je zgodnu djevojku pa se pravio važan, pijani vozač automobila,...) se sažimlju i svrstavaju prema pozitivnim i negativnim uzrocima nezgode.

Zaključak je da se na svaku situaciju može gledati i s pozitivnog i s negativnog stajališta. U cijeloj je situaciji važno vidjeti što je bilo pozitivno i negativno za njega (za dječaka), ono što mu pruža opravdanje.

### **Završetak**

Nevidljivi prijatelj.



## Nastavna jedinica 2

### Razumijevanje potreba drugih ljudi

<b>Cilj</b>	Navesti učenike na uočavanje potreba drugih ljudi bez predrasuda, nametnutih stavova i slično. Pomagati na najbolji mogući način.
<b>Metoda</b>	<p>Sat započinjemo s aktivnošću "U tuđim cipelama". Nacrtajte na ploči ili panou crtež sa strane 72. Svaki sudionik ubilježava s plusom one cipele koje mu nije teško zamisliti da obuče (tj. one osobe u čiju ulogu mu se nije teško uživjeti) i minusom one cipele koje bi mu bilo vrlo teško obući (tj. teško bi se uživio u ulogu te osobe).</p> <p><i>Razgovor:</i> Kako se osjećate kad ste u "tuđim cipelama"? Doživljavamo li svi "tuđe cipele" na isti način? Učenici se podijele u skupine (npr. prema glasanju životinja). Svaka skupina dobiva zadatak iz aktivnosti "Pogled kroz filtrirane oči". Od kartona neka svaka skupina izradi naočale i opiše način na koji vidi okolinu kroz te naočale. U razgovoru raspraviti kakve bi bile naočale naših roditelja, učitelja, stanovnika druge države... Nakon rasprave svaka skupina dobiva radni list za uvježbavanje potreba zajednice. Nakon usporedbe procijenjenih potreba i stvarnih potreba, učitelj naglašava kako se prema različitim društvima u različitim mjestima ne može pristupiti na isti način, svakome treba osigurati ono što mu je vrijedno i potrebno.</p>
<b>Završna aktivnost</b>	Sat završavamo aktivnošću "Lijepa riječ sva vrata otvara".
<b>Nastavna sredstva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dva lista papira za svakog učenika.</li><li>2. Kartoni za izradu naočala.</li><li>3. Radni list "Potrebe zajednice".</li></ol>



## Prilog 1

### Pogled kroz filtrirane oči

#### Uvod

Aktivnost sudionike navodi na razmišljanje o njihovoj percepciji te na njihovo preispitivanje.

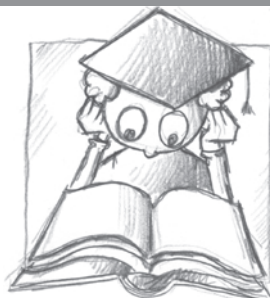
#### Postupak

1. Objasnite da je namjera ove aktivnosti nacrtati mentalnu kartu koja će biti popraćena raspravom o tome zašto drukčije doživljavamo određeno mjesto.
2. Podijelite skupinu na podskupine od tri ili četiri člana koji će zajedno obaviti zadatak.
3. Zamolite svaku skupinu da po sjećanju nacрта kartu:
  - a) određene zemlje u svijetu;
  - b) područja unutar kilometra oko sobe u kojoj se nalazite,
  - c) zemlje u kojoj se nalazite,
  - d) određenog mjesta kojeg sudionici poznaju.Sve skupine dobivaju isti zadatak. Možete im pokazati primjer poput ovoga ili ga možete izraditi sami.
4. Kada završe, zamolite skupine da kruže po prostoriji i promotre karte drugih skupina. Neka porazgovaraju o razlikama koje su primijetili i zašto postoje te razlike.
5. U većoj skupini raspravite o tome zašto različiti ljudi iste stvari vide drukčije. Mogući razlozi su:
  - iskustvo,
  - obitelj,
  - pozadina,
  - kultura,
  - vjerovanja,
  - prioriteti,
  - osobnost,
  - dob,
  - mediji itd.
6. Potom zamolite sudionike da svatko nacрта osobne naočale na velikom listu papira. Unutar leća naočala moraju napisati kako njihovo vlastito gledište utječe na ono što vide. Ova spoznaja pokazuje činjenicu da svi mi imamo vlastitu percepciju. Naše su oči filter kroz koji vidimo svijet.
7. Moguće su razne varijacije, na primjer, umjesto izrade karti u skupinama, mogu ih izraditi sami i potom o njima raspravljati u manjim skupinama.

## Prilog 2

### Lijepa riječ otvara sva vrata

Učenici se podijele na dvije skupine. Jedna skupina treba napraviti krug, to je tvrđava. Ostali stanu unutar kruga. Zadatak učenika koji su u krugu jest da izađu iz tvrđave kroz vrata. Svaki član kruga predstavlja jedna vrata. Kroz vrata se može izaći kada se osobi koja predstavlja vrata kaže nešto lijepo o njoj samoj. Ukoliko žele, vrata mogu otvoriti prolaz već nakon prve izjave, a mogu još najviše dva puta tražiti da čuju nešto lijepo o sebi. Kada se vrata otvore, osoba, koja ih predstavlja okrene se leđima prema unutarnjosti kruga i kroz ova vrata nema više prolaska. Osobe koje izađu iz tvrđave formiraju sada novi krug i igra se nastavlja, ali su sada uloge izmijenjene. Igra je završena kada svi učenici prođu kroz obje uloge.



## Radni materijal 1

### Prepoznavanje potreba

(vježba utvrđivanja potreba zajednice)

*Namjera:*

Ova nam vježba pomaže da vidimo kako stvari koje bi odabrali profesionalni radnici i doseljenici unutar zajednice nisu uvijek one koje bi izabrali sami članovi zajednice.

*Vježba prepoznavanja potreba*

Popratni radni list "Stanovnici Mathari Valley" učenici trebaju prvo svaki sam za sebe popuniti, a zatim raspraviti u skupinama. Skupine trebaju usuglasiti popis stvari koje su potrebne stanovnicima Mathari Valley. Na kraju u velikoj skupini svaka skupina objašnjava svoj popis potrebnih stvari.

Popis stvari koje su naveli stanovnici Mathari Valley može se dati na kraju. On sadrži:

1. Hrana
2. Sklonište
3. školarine (stipendije)
4. Odjeća
5. Zemlja
6. Novac za poslovanje
7. Pitka voda
8. Sanitarije
9. Bolji standard stanovanja
10. Mogućnost obrazovanja

Mnoge druge isto tako važne stvari nisu na tom popisu, primjerice zdravstvena njega i skrb.

U većoj skupini mogu se pojaviti sljedeća pitanja:

Zašto ljudima Mathari Valleya trebaju ove stvari?

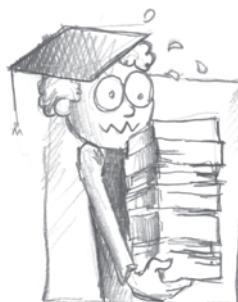
Jesu li one slične ili različite od onih koje je skupina navela?

što nam to govori o pretpostavkama koje mogu biti donešene o potrebama (bilo koje skupine)?

što nam to govori o važnosti određivanja, procjene potreba?

*Zaključak:*

Ova vježba naznačuje neke bitne točke o nužnosti procjene potreba u svakoj prilici. Osigurava da sve što se odabere bude vrijedno i potrebno. Također jasno naglašava kako različita društva, u različitim mjestima, zahtijevaju različiti pristup.



**Razumijevanje potreba**

## Prioriteti Mathari Valley stanovništva

Gradsko Vijeće Nairobija je nedavno napravilo istraživanje na oko 2000 obitelji u Mathari Valley. Pitali su stanovništvo koje probleme ljudi vide kao najvažnije u njihovom životu u Mathari Valley. Zatim su ih zamolili da poredaju te probleme prema prioritetu.



### Uputa:

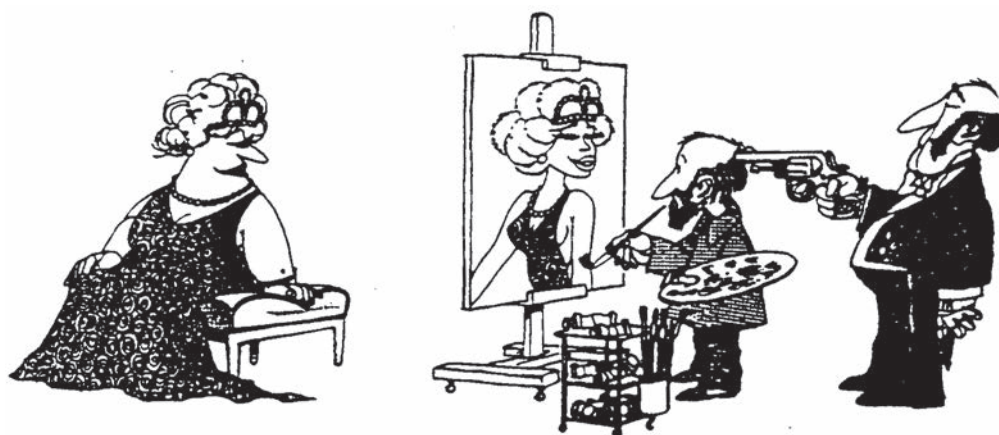
Poredajte po važnosti stvari onako kako mislite da bi to učinili stanovnici Mathari Valley. Stavite broj 1 kraj onoga što mislite da bi oni prvo izabrali, broj 2 kraj onoga što mislite da bi poredali kao drugo, itd. sve do 10.

### Vaš poredak:

- \_\_\_\_\_ Zemlja
- \_\_\_\_\_ Čista voda
- \_\_\_\_\_ Sklonište
- \_\_\_\_\_ Odjeća
- \_\_\_\_\_ Školarine(stipendije)
- \_\_\_\_\_ Novac za razvoj poslovanja
- \_\_\_\_\_ Hrana
- \_\_\_\_\_ Bolji standard
- \_\_\_\_\_ Sanitarije
- \_\_\_\_\_ Mogućnost obrazovanja

Preuzeto iz "Health Care Together" od Mary Johnson i Susan Rifkin (1987), objavio Macmillian Publishers, London

# *Pogled kroz filtrirane oči*





*U tuđim cipelama...*



## Nastavna tema: Prihvaćanje

### Nastavna jedinica 1 Prihvaćanje različitosti

<b>Cilj</b>	Učenike upoznati s različitostima u gledanju na svijet među ljudima i načinima gledanja na različitosti.
<b>Metoda</b>	<p>Učitelj svima podijeli iste papire. Naglašava da ne smiju gledati jedan u drugoga, da zadatak moraju rješavati brzo, bez pitanja i na način na koji misle da trebaju.</p> <p>Uputa: presavini papir, otkini kut, presavini papir, otkini kut, presavini papir, otkini kut, presavini papir, otkini kut, rastvori papir.</p> <p>Pitanja: Imamo li dva istovjetna papira? Zašto ne? Je li netko nešto krivo uradio? Kakav bi bio svijet kad bi se sve sagledavalo na isti način? U kojem smislu je zanimljivije kad postoje različita gledišta?</p>
<b>Završna aktivnost</b>	Sat završavamo aktivnošću "Stvari nisu onakve kakvima se čine".
<b>Nastavna sredstva</b>	List papira za svakog učenika.

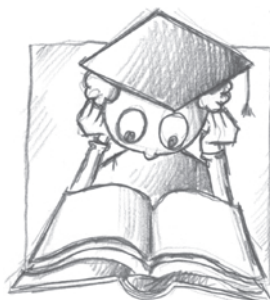


## Prilog 1

### Stvari nisu onakve kakvima se čine

Voditelj podijeli razred na skupine od po 6 do 7 članova i kaže: "Vaša će zadaća biti zamisliti tri stvari za koje se ovaj običan školski stolac može upotrijebiti osim za sjedenje. Za to imate 10 minuta, a zatim će svaka skupina iznijeti svoje prijedloge. Neka barem jedan od tri prijedloga bude veoma neobičan, nešto što će nas sve iznenaditi. Osnovno pravilo koje se mora pri tome poštivati je da nema "glupih" prijedloga, nema kritiziranja prijedloga, svačija ideja se mora poštivati i razmotriti kako bi se mogla iskoristiti (tehnika "Mozgovna oluja")."

Tehnika mišljenja "Mozgovna oluja" (brainstorming) je tehnika kreativnog mišljenja koja se upotrebljava kod rješavanja problema. Osnovna pravila su da sudionici donose što je više moguće prijedloga rješavanja problema (jedan po jedan), od uobičajenih do sasvim neobičnih (duhovitih, apstraktnih...) - "sve što vam padne na pamet". Ideje se ne kritiziraju pri iznošenju jer se nastoji dobiti kvantiteta ideja, što predstavlja i osnovu za uvježbavanje prihvatanja različitosti u mišljenju. Nakon iznošenja ideja slijedi vrednovanje iznesenog, tj. osmišljavanje realizacije ideja i vrednovanje iznesenih ideja.



## Nastavna jedinica 2

### Predrasude i stereotipi

<b>Cilj</b>	Objasniti utjecaj predrasuda i stereotipa na mišljenje i važnost objektivnog mišljenja.
<b>Metoda</b>	Učitelj objašnjava stereotipe i predrasude. Svaki učenik neka napiše neko svoje vjerovanje o nekoj skupini ljudi (svi lopovi, svi crnci, svi ljudi smeđih očiju...). Učenike podijelite u skupine (npr. prema zadanim pjesmicama). Skupine dobivaju radni list "Večernje vijesti". Primjer se čita svima. Unutar skupine podijele se na uloge (2 novinara i jedna osoba koju se intervjuira). Intervjuirani čita svoje vjerovanje. Jedan novinar u svojoj vijesti upotrebljava to vjerovanje, drugi ne. Svaka skupina izvještava na oba načina.
<b>Rasprava</b>	<p>Kakve su posljedice moguće kad se slučaj promatra samo s jedne strane i jednog gledišta? Je li uvijek potrebno ljude procjenjivati kroz "dobro" i "loše"? Kakve posljedice mogu imati ljudi u životu kad ih olako procjenjujemo i stavljamo im "etikete"?</p> <p>Svaki učenik dobiva na čelo zalijepljen papirić s nazivom jednog stereotipa (npr. uvijek laže, nije pametan...). Natpis ne vidi onaj tko ga nosi već onaj tko s njim razgovara. Svatko treba sa svakim razgovarati na način kao da uvažava stereotip koji ovaj drugi nosi, ali mu ne smije reći koji je to stereotip.</p> <p>Kako ste se osjećali kad su vam se drugi obraćali, kakva je bila komunikacija, što se događalo...?</p>
<b>Završna aktivnost</b>	Sat završavamo aktivnošću "Glumac pred zrcalom".
<b>Nastavna sredstva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Radni list "Večernje vijesti".</li><li>2. Naljepnice.</li></ol>

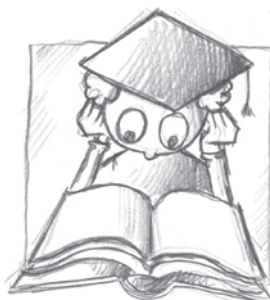


Prihvatanje

## Prilog 1

### Glumac pred zrcalom

“Podijelite se na parove. Osoba A je zrcalo a osoba B glumac. Glumac se promatra u zrcalu i radi različite grimase i pokrete rukama, npr. maže trepavice, češlja se, stavlja ruž na usnice. Zrcalo se trudi imitirati ga što uspješnije. Poslije dvije minute na moj znak, zamijenit ćete uloge. Kad imitiramo drugoga, možemo li biti potpuno jednaki? U čemu smo isti, a u čemu različiti?”



## Radni materijal

### Večernje vijesti

#### *Ciljevi:*

Na temelju ove vježbe učenici će biti u stanju:

1. Objasniti važnost objektivnog vrednovanja mišljenja,
2. Vidjeti dvije strane jednog problema,
3. Objasniti opasnosti podvrgavanja stereotipima.

#### *Ključni pojmovi:*

analitičko mišljenje  
diskriminacija  
predrasuda  
stereotipi

#### *Pretpostavke*

Podvrgavanje stereotipu se događa kad vjerujemo da skupina ljudi posjeduje stanovite istovrsne kvalitete, a nema individualnih razlika. Napomenite da su stereotipi vjerovanja.

Budući da vjerovanja mogu biti i pozitivna i negativna, važno je da učenici nauče kako će kritički analizirati svoja vlastita i tuđa vjerovanja. Kritička analiza uključuje učeničko istraživanje moguće promjene u svojim vjerovanjima kao i sve vidove tog vjerovanja. Učenici mogu upotrijebiti tu novu svjesnost kako bi razumjeli predrasude i stereotipe i shvatili što znači biti snošljiv prema vjerovanju drugih. Važno je da se raspravljajući o vjerovanjima pokaže uvažavanje drugih jer će se u nekim pitanjima neizbježno razilaziti, dok će se u drugima možda slagati.

#### *Savjeti učitelju*

Objasnite učenicima da će ova vježba svakome pružiti priliku da analizira svoja vlastita mišljenja, i pritom čuti mišljenja drugih. Uzajamno uvažavanje se mora zadržati, čak i kad je riječ o neslaganju.

Ako dođe do neslaganja, ako zamijetite da učenici izražavaju nezadovoljstvo ili neslaganje pokretima, stanite s aktivnošću na nekoliko minuta i omogućite učenicima da izraze svoje misli i osjećaje. Pobrinite se da učenici poštuju tuđe mišljenje naglasivši im da bi dok netko govori svi ostali morali tiho slušati; također naglasite kako nitko ne bi smio optuživati nekog drugog ili ga nazivati grubim imenima.

#### *Sredstva*

Dvije klupe sa stolcima na čelu razreda, učenički radni listovi "Večernje vijesti", papir, olovke, traka, mali komadići papira sa stereotipskim riječima (primjer: gluha osoba, osoba u invalidskim kolicima, starija osoba). Prosudite riječi koje ćete upotrijebiti.



## Radni materijal (nastavak)

### Aktivnost:

1. Neka svaki učenik napiše neka svoja vjerovanja o drugoj skupini ljudi. Predložite neke moguće skupine o kojima valja razmisliti:
  - a) ljudi različite vjeroispovjesti (ili koji govore drugi jezik),
  - b) ljudi iz drugih zemalja (ili iz različite etničke zajednice),
  - c) učenici iz drugog razreda, drugog godišta ili škole,
  - d) bilo koja druga ideja o kojoj možete razmišljati vi ili vaši učenici.Razjasnite učenicima kako će to svoje vjerovanje razmjenivati s ostalima u razredu.
2. Podijelite učenicima učeničke radne listove "Večernje vijesti". S cijelom skupinom pročitajte odabrani primjer. (Ovo može pomoći učenicima da razmisle o mišljenju koje imaju o drugoj skupini ljudi).
3. Neka se učenici podijele u skupine po troje.
4. Neka u svakoj skupini odrede dvoje članova kao televizijske reportere. Treći član, koji je intervjuiran, čita svoje vjerovanje o nekoj skupini.
5. Jedan od reportera sluša učenika i piše kratku vijest slažući se s njegovim vjerovanjima. Drugi reporter piše kratku vijest ne slažući se s tim vjerovanjima.
6. Nakon što su izvještaji napisani recite učenicima da promjene uloge te ponavljajte vježbu dok svaka osoba ne razmijeni svoje mišljenje s ostalima u skupini.
7. Postavite dva stolca i dvije klupe na čelo razreda. Neka dragovoljni TV-reporteri sjednu za stol kao da su na televiziji. Recite im da pročitaju suprotna gledišta o istom problemu.

### Pitanja za raspravu

Neka cijeli razred sjedne u krug.

Upitajte ih:

Zašto je tako važno sagledati obje strane?

Kakvi su slučajevi mogući kad sagledavanje samo jedne strane nekog pitanja predstavlja problem?

Kakav je osjećaj kad netko ne razumije tvoje gledište o nekom problemu?

### Dodatna aktivnost:

Neka učenici donesu dva novinska članka: jedan opisuje skupinu u negativnom, a drugi u pozitivnom smislu. Možda ćete poželjeti nekoliko članaka o različitim temama.

### Rasprava

Razgovarajte kako novine i televizija često prikazuju različite skupine u pozitivnom ili negativnom smislu. Zatražite od učenika da izraze svoja mišljenja o utjecaju koje imaju novine i televizija s obzirom na to kako se shvaća skupina.



# Večernje vijesti

Primjer informativne emisije

*Mišljenje:*

## Djevojke nisu dobri atletičari

*Reporter A:*

Dobro večer. Ovo su vijesti u osam sati. U današnjim vijestima otkrivamo kako ima djevojaka koje ne mogu igrati nogomet. One nisu tako snažne kao dečki (Oprostite djevojke!). To je sve u današnjim vijestima. Laku noć.

*Reporter B:*

Dobro večer i zdravo! Ovo su vijesti u šest sati. Danas u vijestima objavljujemo interesantno otkriće iz vijesti satelitske televizije. Otkrili smo kako su mnoge djevojke vrlo dobre u sportu. činjenica je da neke djevojke mogu brže trčati nego neki dečki, a neke mogu podići i veći teret. Neke djevojke mogu igrati nogomet isto tako dobro kao i dečki. Naprijed djevojke! To su bile vijesti. Laku noć.

*Mišljenje:*

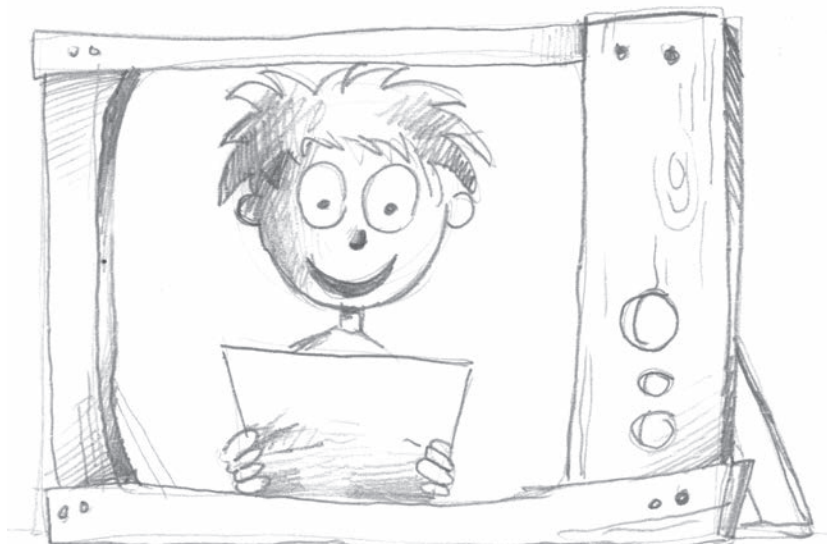
**Reporter A:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Reporter B:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Mišljenje:*

**Reporter A:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Reporter B:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_







## *Zdravstveni odgoj*

---

## Nastavna tema: Zdravstveno obrazovanje

### Nastavna jedinica 1

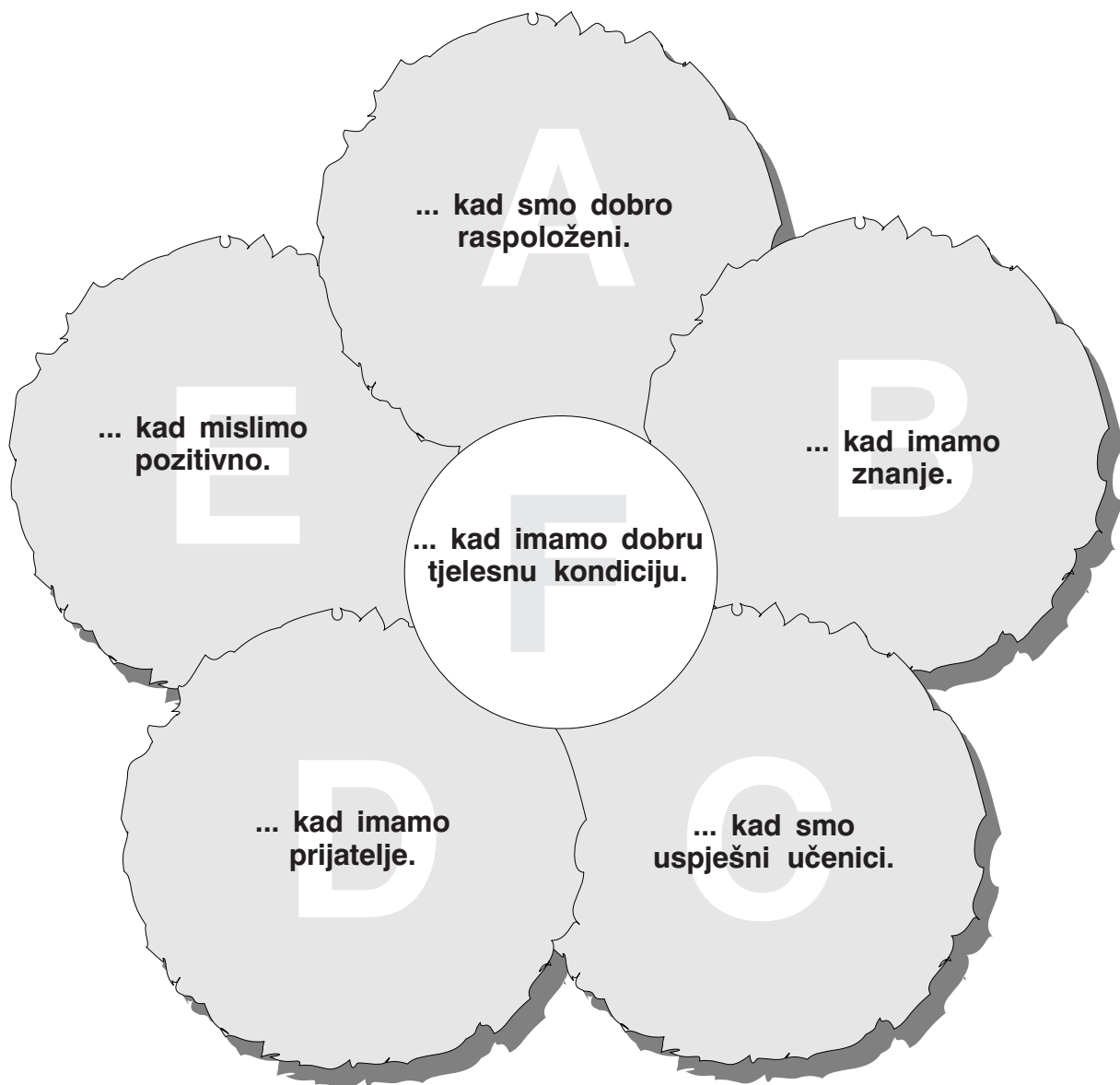
#### Pojam zdravlja

- Cilj** Upoznati učenike s pojmom zdravlja u svim oblicima ljudskog ponašanja i prihvaćanja zdravog života kao životnog cilja.
- Metoda** Učenike treba upoznati sa svim vidovima zdravog života (fizičko, psihičko, mentalno, emocionalno, socijalno, profesionalno, duhovno) putem prigodnog objekta (npr. cvijet zdravlja, kocka zdravlja...). Na prihvatljivom modelu (cvijet, kocka...) učenici ispisuju svoj model zdravlja.
- Učenici se podijele u skupine (npr. prema isječcima slika) i izrađuju plakate na temu "Zdravlje".
- Na temelju prezentacije plakata i rasprave učenici sastavljaju pravila zdravog života koja će vrijediti za rad i ponašanje članova skupine.
- Nastavna sredstva**
1. Plakat s modelom zdravlja.
  2. Plakati za svaku skupinu.
  3. Plakat "Pravila zdravog života".



# *Cvijet zdravlja*

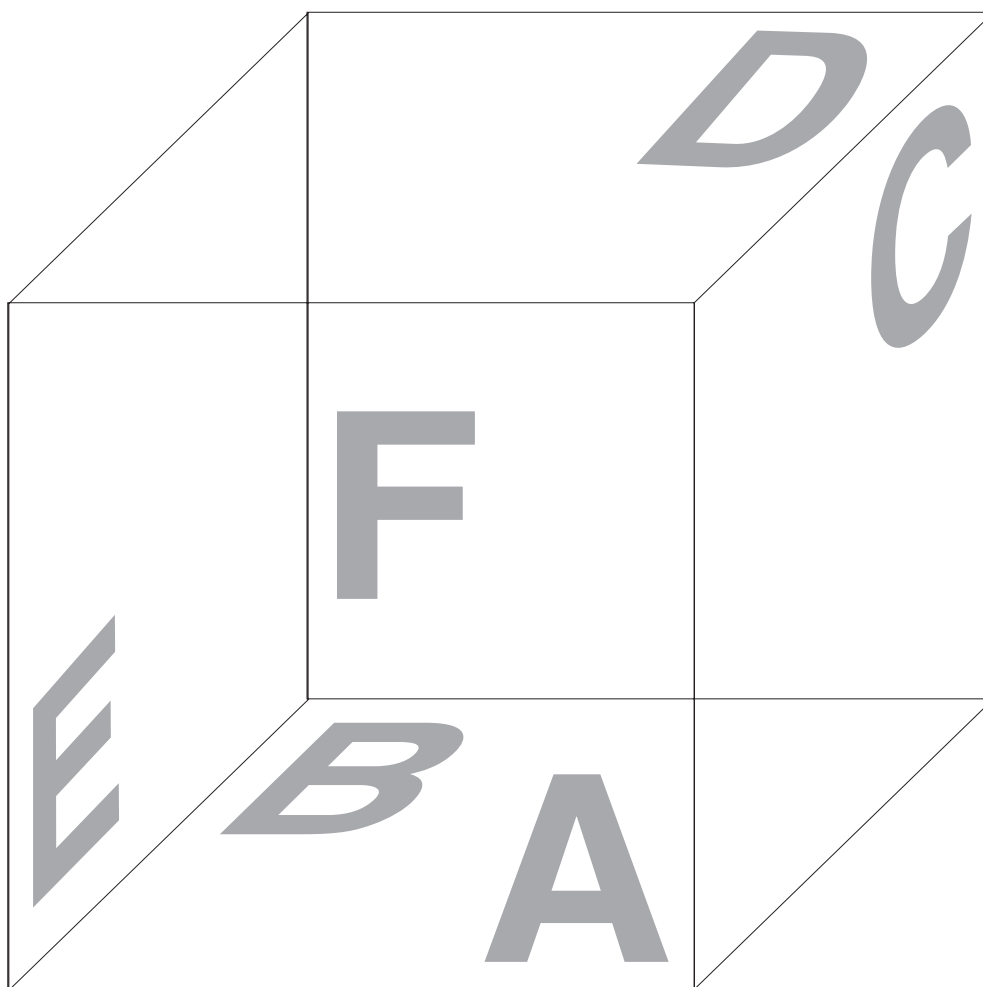
Kad smo zdravi?  
Cvijet je procvasti...



- A - emocije
- B - mentalna energija
- C - uspjeh
- D - socijalna svijest
- E - etička svijest
- F - tjelesno zdravlje

## *Kocka zdravlja*

Zdravi smo kad se  
sve plohe uklope.



- A - emocije
- B - mentalna energija
- C - uspjeh
- D - socijalna svijest
- E - etička svijest
- F - tjelesno zdravlje

## Nastavna jedinica 2

### Zdravlje kao životni cilj

- Cilj** Naučiti učenike prepoznavati zdrave navike i zdravlje kao životnu vrijednost.
- Metoda** Neka svaki učenik pokuša odgovoriti na pitanje “Zbog čega bih hodao kilometrima?”. “Bi li to isto učinio i za svoje zdravlje? Što biste učinili za svoje zdravlje?” Predstavite im “Kartu zdravlja”.
- Nastavna sredstva**
1. “Karta zdravlja”.
  2. Učenički radni list “Zdravlje i životni izbor”.

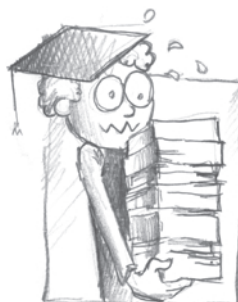


**Radni materijal**

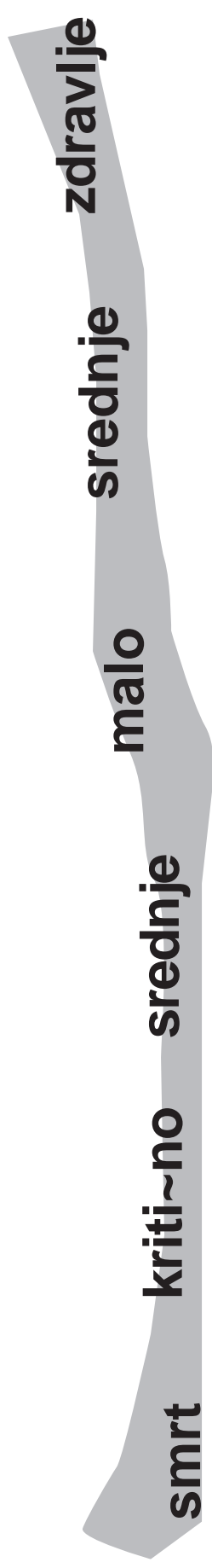
Neka na karti zdravlja učenici procijene "zdravlje" različitih tipova osoba

1. Vježba, ne puši, dobar prijatelj.
2. Ponekad igra nogomet s prijateljima, zapali cigaretu u drušvu.
3. Stalno puši, ne vježba, jede masnu hranu.

Učenici ispunjavaju radni list "Zdravlje i životni izbor".



# Karta zdravlja





# Zdravlje i životni izbor

## 1. dio:

### Postavljanje ciljeva

#### Uputa za učenike

Upišite pet svojih pluseva (svojih najboljih osobina) i pet svojih minusa (loših osobina). Odredite i upišite pet ciljeva u životu koje želite postići. Poredajte svoje izbore po značaju (1. je najvažniji).

#### A. Moji plusevi

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

#### B. Moji ciljevi

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

#### C. Moji minusi

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Sad usporedite kolone A i B. Tamo gdje vam se "plus" i "cilj" slažu, spojite ih crtom. Na primjer, ako imate "dobar sportaš" u "plus" koloni, a jedan od vaših ciljeva je da "uđete u košarkašku ekipu", onda ih spojite. Također biste mogli spojiti "vrijedan" i "ulazak u košarkašku ekipu".

Kad ste gotovi, učinite isto s kolonama B i C. Na primjer, ako ste stavili pušenje pod "minus", spojite ga s "ulaskom u košarkašku ekipu". Proučite svoj upitnik i porazgovarajte o njemu s obitelji i prijateljima.

## 2. dio:

### Poduzimanje akcije

Pogledajte pod 5 "ciljeve" i pluseve i minuse koji bi mogli utjecati na postizanje tog cilja. Koristite listu za odlučivanje da biste odlučili kako ćete odstraniti minuse koji utječu na vaš 5. cilj. Razgovarajte o tome s nekim. Napišite svoj "ratni plan".

Ratni plan - cilj 5: \_\_\_\_\_

Držite se plana. Za mjesec dana ubilježite napredak u listu napredovanja. Kad uspijete, prekržite minus i slavite.

Napredak - cilj 5: \_\_\_\_\_

Sada prijedite na ostale ciljeve. Napišite "ratni plan" za svaki od gore navedenih ciljeva. Radite na poboljšanju pluseva i eliminiranju minusa; možda tako postignete ciljeve nabrojene u koloni B.

Nakon što ste se neko vrijeme trudili, ubilježite napredak u tablicu. Sretno!

#### Rasprava:

Utječe li vaše zdravlje na ostvarenje ciljeva?

#### Ratni plan

- cilj 4. \_\_\_\_\_
- cilj 3. \_\_\_\_\_
- cilj 2. \_\_\_\_\_
- cilj 1. \_\_\_\_\_

#### Napredak

- cilj 4. \_\_\_\_\_
- cilj 3. \_\_\_\_\_
- cilj 2. \_\_\_\_\_
- cilj 1. \_\_\_\_\_

## **Nastavna tema: Odrastanje, sazrijevanje i humani odnosi među spolovima**

### **Nastavna jedinica 1**

#### **Osnovne karakteristike rasta i razvoja**

**Cilj** Upoznati učenike s osnovnim fizičkim karakteristikama rasta i razvoja, s posebnim naglaskom na pubertet.

**Metode** Predavanje uz odgovarajuće nastavne slike i plakate (podteme: anatomija muškarca i žene, osobna higijena i prehrana u pubertetu, tjelesna aktivnost, psihičke promjene)

*Literatura:*

1. Stopić: "Pedijatrija" za medicinsku školu.
2. Jakšić: "Socijalna medicina-praktikum I", Medicinski fakultet, Zagreb.



**Odrastanje, sazrijevanje i humani odnosi među spolovima**

## *Nastavna jedinica 2* **Pozitivne vrijednosti života**

<b>Cilj</b>	Spoznati pozitivne vrijednosti života i odrastanja.
<b>Metode</b>	Učitelj postupa prema radnom materijalu "Piramida života".
<b>Nastavna sredstva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Papiri A4 prema broju sudionika.</li><li>2. Olovke.</li><li>3. Papiri većeg formata za skupna rješenja.</li><li>4. Flomasteri.</li><li>5. Ljepljiva traka.</li></ol>

*Odrastanje, sazrijevanje i humani odnosi među spolovima*



## Radni materijal

### Piramida života

#### *Tijek rada*

Sudionici se podijele u skupine od 5 do 6 osoba. Svaki sudionik nacrtat na svoj papir piramidu života.

Potom u prazne prostore piramide upisuje vrijednosti koje su potrebne kako bi postojao i održao se na životu. Najznačajnije vrijednosti upisuju se u temelju piramide, a manje značajne prema vrhu.

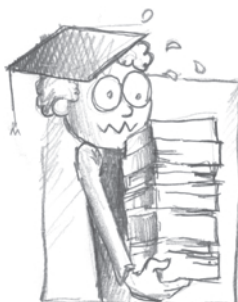
Nakon individualnog rješenja zadatka, zadatak se raspravi u skupini te se izradi zajednička piramida. Izvjestitelj skupine izvještava o skupnom rješenju zadatka.

Slijedi rasprava o sljedećim pitanjima:

1. Kako vam se sviđa rad na piramidi?
2. Što je zajedničko, a što različito u pojedinačnoj prema skupnoj piramidi?
3. Što ste otkrili tijekom rada?

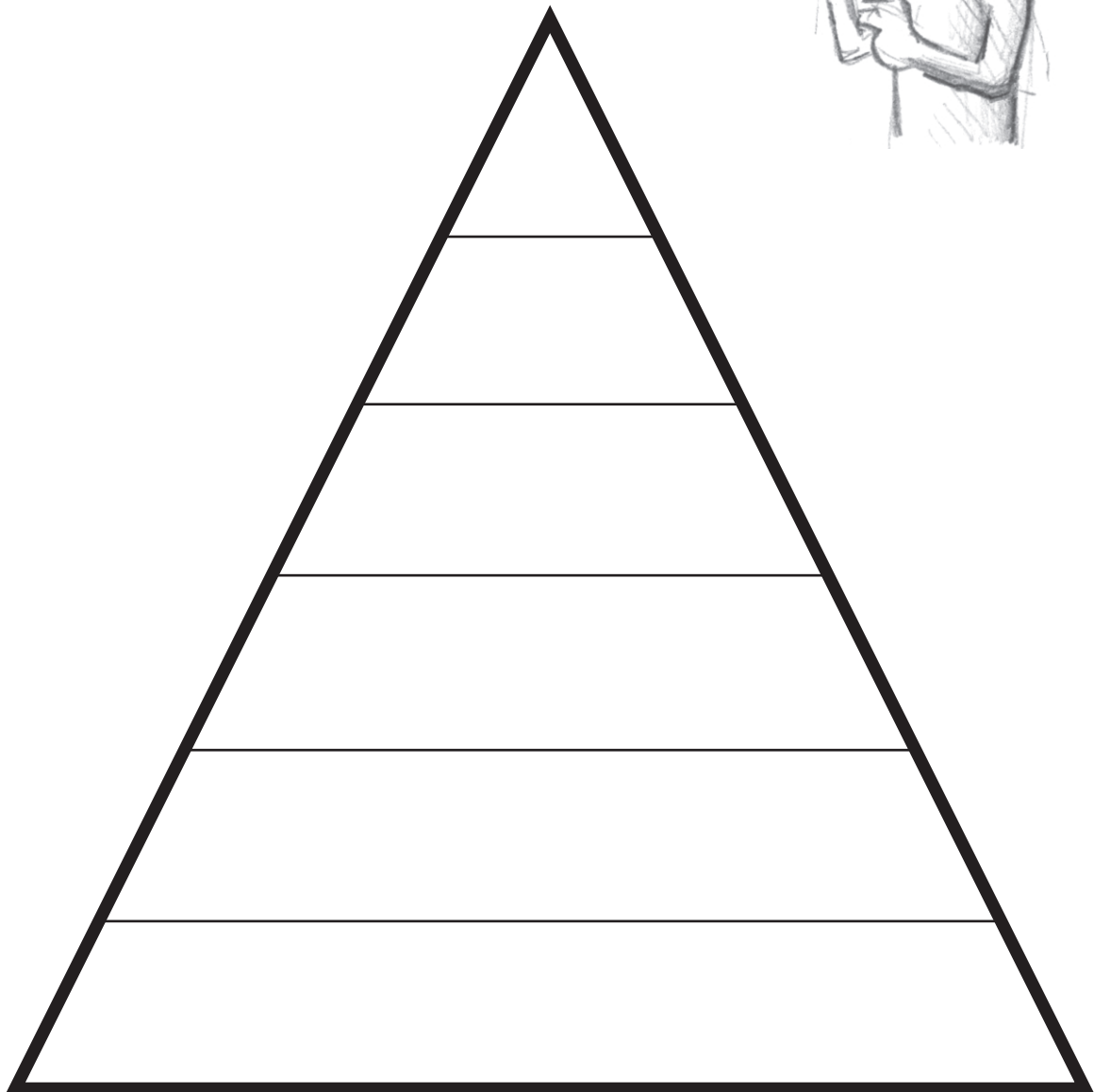
#### *Napomena*

Izložiti skupne piramide po održanoj radionici.



**Odrastanje, sazrijevanje i humani odnosi među spolovima**

# *Piramida života*



### *Nastavna jedinica 3*

## **Odnosi pubertetlije prema vršnjacima i odraslim osobama**

**Cilj** Učenike upoznati s problemima koje donosi “pubertetsko ponašanje”.

**Metoda** Učitelj upoznaje učenike s problemom komuniciranja i sporazumijevanja u doba puberteta, naglašava postojanje sramežljivosti i krivog iskazivanja osjećaja prema suprotnom spolu, međusobno nerazumijevanje djece i roditelja. Učenici dobivaju zadatak da dramatiziraju neku situaciju iz svog života u kojoj je nastao sukob učenik-učitelj, učenik-učenica, učenik-roditelj. Nakon dramatizacija skupina vodi razgovor o tome što se moglo izmijeniti i poboljšati kako bi situacija u kojoj su se našli bila zadovoljavajuća za obje strane.



***Odrastanje, sazrijevanje i humani odnosi među spolovima***

## Nastavna jedinica 4 Spolnost i ljubav

**Cilj** Upoznati učenike s osnovnim spolnim oznakama, prijateljstva, ljubavi i s pitanjem odgovornog seksualnog ponašanja.

**Metode** Upoznati učenike s osnovnim razlikama muškarca i žene (predavanje).  
Podijeliti ih na muške i ženske skupine i zatražiti od njih definiciju psihičkih osobina muškarca i žene, neka razmjene popise i razgovaraju o stavovima s kojima se slažu i s kojima se ne slažu. Potaknuti ih na razmišljanje o ravnopravnosti i međusobnom nadopunjavanju spolova. Iste skupine neka odrede pojam "ljubav" i neka usporede definicije. Potrebno je pronaći zajednički stav prema "ljubavi" kao općenitom pojmu i kao pojmu odnosa između spolova s naglaskom na poštivanje i razumjevanje.



## **Nastavna tema: Prevenција ponašanja koje dovodi do ovisnosti**

### *Nastavna jedinica 1*

### **Spoznati posljedice uzimanja ovisničkih sredstava**

<b>Cilj</b>	Upoznati učenike s opasnostima od uzimanja alkohola kao primjera ovisničkog sredstva.
<b>Metoda</b>	Učenicima se ispriča "Goranova priča" u kojoj su nosioci uloga njihovi vršnjaci, a priča ima nesretan završetak zbog konzumiranja alkohola. U priči moraju postojati vršnjaci, okolina (npr. škola, športski klub...) i roditelji. Učenici dobivaju ulogu osoba iz priča i nakon međusobne rasprave trebaju ispričati: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kako se osjećaju u dobivenoj ulozi?</li><li>2. Što su mogli drugačije uraditi?</li><li>3. Koja je njihova poruka?</li></ol>
<b>Nastavna sredstva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prigodni plakati na temu štetnog utjecaja alkohola.</li><li>2. Prilog o štetnosti alkohola po organizam.</li><li>3. Radni materijal "Goranova priča".</li></ol>



***Prevenција ponašanja  
koje dovodi do ovisnosti***



## Prilog 1

### Posljedice alkohola po organizam

#### *Želudac i tanko crijevo*

Alkohol se, za razliku od hrane, ne probavlja u želucu i tankom crijevu. Kad dospije u želudac, jedan njegov dio neizmijenjen prolazi kroz stanice želučane sluznice i izravno ulazi u krvotok. Ostatak prolazi do tankog crijeva, te odande također u krvotok. Alkohol može oštetiti površinsko tkivo želuca i grla. čak i u malim količinama izaziva lučenje probavnih sokova i stvara osjećaj gladi. Trajna iritacija želučane sluznice može izazvati gastritis - kroničnu upalu želučane sluznice. Količina hrane u želucu kod uzimanja alkohola važna je jer usporava apsorpciju alkohola čak do 50%. Masnija hrana i bjelančevine kao što su mlijeko i sir mogu zaštititi onoga koji pije od brzog pijanstva. Razina intoksikacije ovisi o količini i brzini konzumiranja alkohola. Male količine i sporost konzumiranja omogućit će jetri da djelotvornije preradi alkohol nego kad pijemo brzo i mnogo. Rezultat je niža razina intoksikacije.

#### *Jetra*

Alkohol se u jetri razlaže na ugljični dioksid i vodu prije izlučivanja. Međutim, jetra može preraditi samo male količine odjednom. Ostatak alkohola kola krvotokom sve dok ga jetra ne uspije preraditi. Da bi preradila jednu čašu pića, jetri je potrebno 1-3 sata. Učestalo opterećenje jetre tako je oštećuje da se simptomi toga javljaju i u krvotoku i u probavnom traktu. Ciroza jetre je oštećenje čija je posljedica razaranje zdravog tkiva, a može biti uzrokovano kroničnim uzimanjem alkohola.

#### *Mozak*

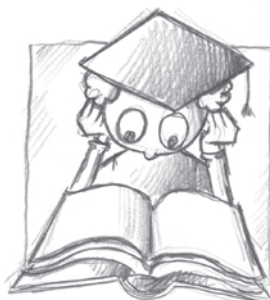
Budući da alkohol putuje kroz krvotok, dopire do svih dijelova tijela. Za nekoliko minuta dopijeva u mozak. Alkohol je sedativ i depresiv; on usporava rad mozga. Utječe i na memoriju, te može izazvati halucinacije i napadaje.

#### *Osjetila*

Alkohol može oštetiti i vid i sluh. I osjetila okusa, mirisa i dodira mogu biti oštećena alkoholom. Budući da mozak kontrolira sve mišiće, već i minimalna količina alkohola utječe na motoriku - gubi se koordinacija i usporavaju reakcije.

#### *Veličina*

Veličina tijela je odlučujući faktor za učinak alkohola. Jetra prerađuje alkohol, što znači da ga kemijski razlaže. Krupnija osoba lakše će izdržati djelovanje alkohola od sitnije. Efekt intoksikacije nastupa kad alkohol dopre do mozga i ne može biti prerađen u jetri. Upamtite, alkohol se ne probavlja kao hrana. On ulazi u krvotok neprerađen, dijelom iz želuca, dijelom iz tankog crijeva.



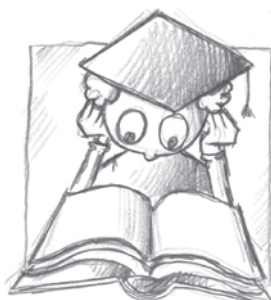
## Prilog 2

### Kratkoročne posljedice alkohola

- usporene reakcije na okolinu
- usporeni refleksi
- smanjena koordinacija
- smanjena sposobnost jasnog razmišljanja
- smanjena moć pamćenja
- povraćanje, nejasna slika
- povećana opasnost od nezgoda
- otežan hod i stajanje
- gubitak svijesti
- koma
- smrt

### Dugoročne posljedice alkohola

- alkoholizam
- nesvjestica
- ciroza jetre
- oštećenje mozga
- oštećenje živčanog sustava
- srčane bolesti
- pothranjenost
- skraćeni životni vijek
- smrtonosne nezgode (npr, vožnja automobilom)
- smrt u nezgodama izazvanim alkoholom



*Prevenција ponašanja  
koje dovodi do ovisnosti*

## Radni materijal

### Goranova priča

#### *Cilj*

Razumjeti samoga sebe.  
Razjasniti odnos između samopoštovanja i zdravlja.  
Uočiti probleme u obiteljskoj komunikaciji.  
Definirati želju za uspjehom.  
Spoznati fizičke posljedice uživanja alkohola.

#### *Tijek rada*

Pročitati sudionicima "Goranovu priču", a zatim podijeliti sudionike u pet skupina:

1. Prva skupina raspravlja o Goranovim osjećajima.
2. Druga skupina raspravlja o Zoranovim osjećajima i porukama.
3. Treća skupina raspravlja o osjećajima i porukama Goranovih roditelja.
4. Četvrta skupina raspravlja o osjećajima i porukama Zoranovih roditelja.
5. Peta skupina raspravlja o porukama i osjećajima veslačkoga tima.

Nakon rada u skupinama (pet minuta), skupine daju usmeno izvješće s porukama likova iz priče.

#### *Potreban materijal*

"Goranova priča" - tekst, papir i flomasteri.

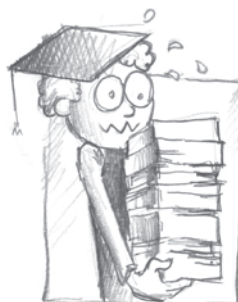
#### *Napomena*

Sudionici svoje osjećaje i poruke zapisuju na papir, a mogu tekst i ilustrirati.

#### *Savjeti voditelju*

U raspravi postaviti sljedeća pitanja:

1. što je Zoran naučio?
2. Trebaju li Goranovi roditelji oprostiti Zoranu?
3. Kako bi trebalo oprostiti?
4. što bi trebala biti poruka veslačkoj ekipi?
5. Je li moglo biti drugačije?
6. Kako škola može iskoristiti ovu situaciju da se takva nesreća više ne dogodi?
7. Koji su negativni učinci alkohola?



## *Goranova priča*

Goran i ja znamo se od djetinjstva. Najbolji smo prijatelji. Odrastali smo sve proživljavajući zajedno. Putovali smo zajedno, učili zajedno, u veslačkom klubu trenirali zajedno. Bili smo omiljeni u školi i društvu. "Kompa" nas je uvijek pozivala na zabave.

Kada smo prije tri godine krenuli u srednju školu, zabave su se počela mijenjati; nije više bilo maminih kolača i sokova. Stariji dečki pozivali su nas na "tulume". Htjeli su nas opustiti. Da bi to učinili napili su nas. Goran i ja počeli smo piti svakog vikenda.

Naši roditelji nikada nisu ništa posumnjali jer su bili zadovoljni našim ocjenama (bili smo odlični), a također i našim rezultatima na veslačkim regatama. 14. lipnja 1996. godine sudjelovali smo na veslačkoj regati u Rovinju i osvojili prvo mjesto u Republici Hrvatskoj. Zamislite - državni prvaci! Imali smo uistinu razloga za slavlje te smo bili spremni čak i napiti se. Odlazeći do hotela, kupili smo bocu vina - izvrsnog šampanjca. U sobi smo redali zdravice - za osvojeno državno prvenstvo, za popularnost, za uspjeh u školi i tako redom.

Oko 20 sati krenuli smo prema Rijeci. Ja sam vozio. Ne sjećam se ostatka večeri. Kod Roča sam vozio 80 km na sat u zavoju i udario u zid pored ceste. Goran je izletio kroz prednje staklo, pao na cestu. Ostao je na mjestu mrtav.

Ja sam se izvukao sa samo nekoliko ogrebotina.

Danas imam noćne more. Nedostaje mi Goran i iskreno želim da sam poginuo ja, a ne on. Bio sam uhićen zbog pijanstva i optužen za ubojstvo drugog stupnja svog najboljeg prijatelja.

## Nastavna jedinica 2

### Kako se oduprijeti lošim nagovorima

**Cilj** Upoznati učenike s osnovnim vrstama droga i opasnostima od njihovog konzumiranja, te ih naučiti kako se oduprijeti nagovoru na uzimanje droga.

**Metode** Kratkim predavanjem upoznati učenike s osnovnim značajkama droga i posljedicama njihova uživanja.

Učenici se podijele na 3 skupine i 3 dragovoljca koja izlaze iz prostorije. Skupine dobivaju upute: prva skupina će nagovarati dragovoljce na uzimanje droge, druga skupina će ih odgovarati, a treća će zapisivati koje nagovore su upotrebljavale prve dvije skupine. Nakon "nagovaranja" učenike pitajte:

1. Kako su se osjećali kad su bili nagovarani, kako kad su bili odvrćani od droga?
2. Koje nagovore su najozbiljnije shvatili, a na koje se nisu obazirali?
3. Što ih je najviše moglo odgovoriti od uzimanja droge?



## Prilog

### **Nagovaranje - izgovaranje**

#### *Cilj*

Oduprijeti se nagovaranju vršnjaka.

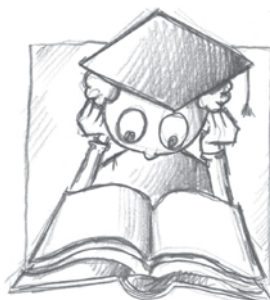
#### *Tijek rada*

Sudionici radionice igraju dvije skupine vršnjaka: pušače i nepušače. Pušači nude nepušačima cigarete.

Dvoje ili više odabranih promatrača bilježe reakcije nepušača u prilici kada im je ponuđena cigareta te reakcije pušača.

Nakon prikaza situacije (igranja uloga) slijedi razgovor:

1. Kako pušači nagovaraju i nude cigarete?
2. Kako nepušači odbijaju ponuđenu cigaretu?
3. Koju komunikaciju odabrati u situacijama nagovaranja-izgovaranja?



**Prevenција ponašanja  
koje dovodi do ovisnosti**

### Nastavna jedinica 3

## Utjecaj okoline

<b>Cilj</b>	Upoznati učenike s opasnostima od pušenja i načinima djelovanja okoline na početak pušenja.
<b>Metode</b>	<p>Kratko predavanje o anatomiji i fiziologiji pušenja pomoću dijapozitiva.</p> <p>Učenicima prikažemo jednu reklamu za cigarete i raspravljamo o načinima na koje ta reklama djeluje na nas (što je lijepo, ugodno, koja je njena poruka...) i što je stvarna svrha reklame.</p> <p>Za učenike organiziramo kratak kviz s osnovnim pitanjima o štetnosti pušenja. Svaki netočan odgovor nagrađuje se "pramenom smrdljive kose" kao simbolom posljedice pušenja.</p>
<b>Nastavno sredstvo</b>	"Pramen smrdljive kose" (vata koja je odstajala s opušcima).



**Prilog**

**Reklame**

*Cilj*

Uvidjeti istinitost reklamnih poruka.

*Tijek rada*

Prikazati nekoliko reklama koje reklamiraju cigarete. Na ploči nacrtati sljedeću tablicu:

<i>Pozitivno</i>	<i>Negativno</i>

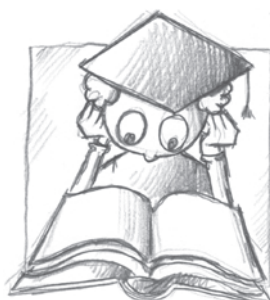
S učenicima razgovarati o pozitivnim i negativnim porukama koje šalju reklame te izjave napisati u tablicu.

Nakon razgovora sudionike podijeliti u 4 skupine od 4 do 6 učenika. Skupinama 1 i 2 dati zadatak da nacrtaju reklame koje će prikazati istinu o cigaretama zagovarajući zdrav način življenja.

Skupinama 3 i 4 dati zadatak da dramatiziraju TV spot koji će prikazati istinu o cigaretama.

U raspravi koristiti sljedeća pitanja:

1. Govore li reklame istinu i zašto?
2. Je li moguće istinitim reklamama postići dobru prodaju?
3. Ako reklame lažu, treba li ih zabraniti?



**Prevenција ponašanja  
koje dovodi do ovisnosti**



## Nastavna jedinica 4 Što želim i što mogu

<b>Cilj</b>	Razviti osobni sklad u djelima i razmišljanjima o vlastitom zdravlju i ponašanju.
<b>Metode</b>	Učitelj najprije primjenjuje skupnu aktivnost "Jenga" da bi učenike upoznao s negativnim djelovanjima na naše tijelo. Nakon toga primjenjuje aktivnost "što želim".
<b>Nastavna sredstva</b>	Građevina od kocaka, štapića ili drugog materijala.

*Prevenција ponašanja  
koje dovodi do ovisnosti*



## Prilog 1

### Jenga

#### *Cilj*

Spoznati osobnu odgovornost za osobno zdravlje. Uvidjeti značaj zdravih stilova života.

#### *Tijek rada*

Jenga je igra koja se može kupiti u trgovinama. Sastoji se od 54 kvadra (paraleloipeda) koji složeni križno čine građevinu u obliku nebodera.

Sudionicima treba dati Jengu uz sljedeće objašnjenje:

1. Zamislimo da je ova građevina svatko od nas, ona predstavlja naše tijelo.
2. Zamislimo da svaki kvadar ove građevine predstavlja jednu stanicu našeg tijela.
3. Ako s dna građevine izvučemo jedan kvadar, građevina i dalje stoji. Zamislite da smo popušili jednu cigaretu. Svaka stanica za opstanak treba kisika. S jednom popušenom cigaretom stanica se grči, ne može disati, možda čak i odumre.
4. Što se događa s našim zdravljem, vidjet ćete sami. Jedan po jedan doći ćete do ove građevine, izvući jedan kvadar (od dna) te ga postaviti na vrh. Uvijek imajte na umu našu stanicu, naše zdravlje.

#### *Potreban materijal*

Igra Jenga.

#### *Napomena*

Što više sudionika izvlači kvadre Jenge i postavlja ih na vrh, građevina (naše zdravlje) postaje sve nestabilnija dok se ne sruši. Igra traje različito dugo. Poruka je jasna: Nitko od nas ne zna "granicu" izdržljivosti našeg zdravlja, naše otpornosti na nezdrave navike - ovisnosti.

## Prilog 2

### Što želim?

#### *Cilj*

Spoznati oblike zdravog stila življenja.  
Razviti osobni sklad u djelovanju i razmišljanju.

#### *Tijek rada*

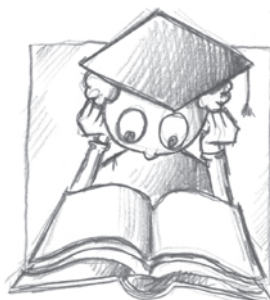
Sudionicima podijeliti papiriće na kojima će upisati svoje tri potrebe za zdravim životom.

Zatim zamoliti sudionike da svatko kaže svoje ime i predstavi jednu od napisanih potreba.

Nakon iskaza svih sudionika, podijeliti se u skupine u kojima će na osnovi pojedinačnih potreba izgraditi skupnu potrebu za zdravim životom.

Potrebu mogu iskazati tekstom, crtežom ili skulpturom.

Tijekom razgovora postaviti pitanje (poželjno nakon pojedinačnih prikaza):  
"Omogućuje li moje ponašanje ostvarenje moje želje?"



**Prevenција ponašanja  
koje dovodi do ovisnosti**

## Nastavna tema: životne navike koje pospješuju zdravlje

### Nastavna jedinica 1 Prehrana

**Cilj** Upoznati učenike sa zdravim načinom prehrane

**Metoda** Predočiti učenicima "Piramidu zdrave prehrane" i objasniti način sastavljanja zdravog jelovnika. Napraviti pokuse s količinama hrane koje uzimamo (primjerice, jedan kolač ima toliko-i-toliko grama šećera, ako dnevno pojedemo 3 kolača unijeli smo u organizam toliko-i-toliko žlica šećera - predočimo si to zorno). Količinu prikažemo zorno (količinom šećera, masti, škroba). Neka učenici procjene svoje jelovnike uz pomoć piramide i radnog lista "Vaša prehrana ste vi" i "Anketa o povrcu".

Učenike podijelimo u skupine: Doručak, Užina, Ručak, Večera, Školska užina.

Svaka skupina napravi kratak skeč o načinima prehrane za vrijeme navedenih obroka. U razgovoru naglasimo potrebu za kulturom prehrane. Svaki učenik neka dobije jednu krišku jabuke ili nešto slično. Pokušajmo lagano u ugodnom okruženju uživati u toj hrani osjećajući ukuse, okuse i razmišljajući o njoj.

**Nastavna sredstva**

1. Piramida zdrave prehrane.
2. Jabuke, naranče ili slično.
3. Radni list za učenike.



## Prilog

### Da biste izbjegli previše...

#### *Sol*

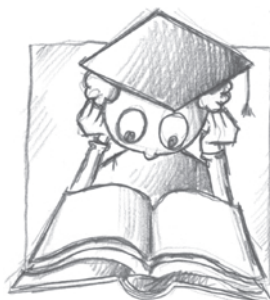
- Naučite uživati u neslanom okusu hrane.
- Smanjite količinu soli koju dodajete hrani za vrijeme kuhanja.
- Ograničite uzimanje slane, prerađene hrane.
- Ograničite uzimanje slane hrane kao što su slani oraščići, začini, ukiseljenu hranu, usoljeno meso.
- Dodajte malo ili ništa soli u hranu na stolu.
- Uzimajte više svježeg ili smrznutog povrća radije nego konzerviranog koje ima dodatnu sol.
- Pokušajte izbjeći korištenje zamjena za sol.

#### *Šećer*

- Odaberite više svježeg voća kao desert.
- Smanjite količinu šećera u receptima, kuhanoj hrani i desertima.
- Izbjegavajte ili smanjite uzimanje jako slatke hrane.
- Ograničite količine šećera, džemova, želea i sirupa.
- Odaberite nezaslađene sokove umjesto gaziranih pića i prezaslađenih napitaka.

#### *Masnoća*

- Odaberite posno meso, ribu, perad, grah i grašak kao izvore proteina.
- Odstranite masnoću s mesa.
- Pecite radije nego da pržite.
- Ograničite uzimanje maslaca, masti, vrhnja i čvaraka.
- Koristite ulje od povrća ili šafranika kad ste u mogućnosti.



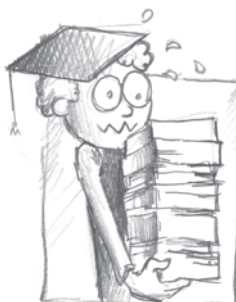
*životne navike  
koje pospješuju zdravlje*

**Radni  
materijal 1**

Podijelite učenicima radni list u koji će upisati svoj dnevni jelovnik i ocijeniti ga. Nakon toga porazgovarajte s učenicima.

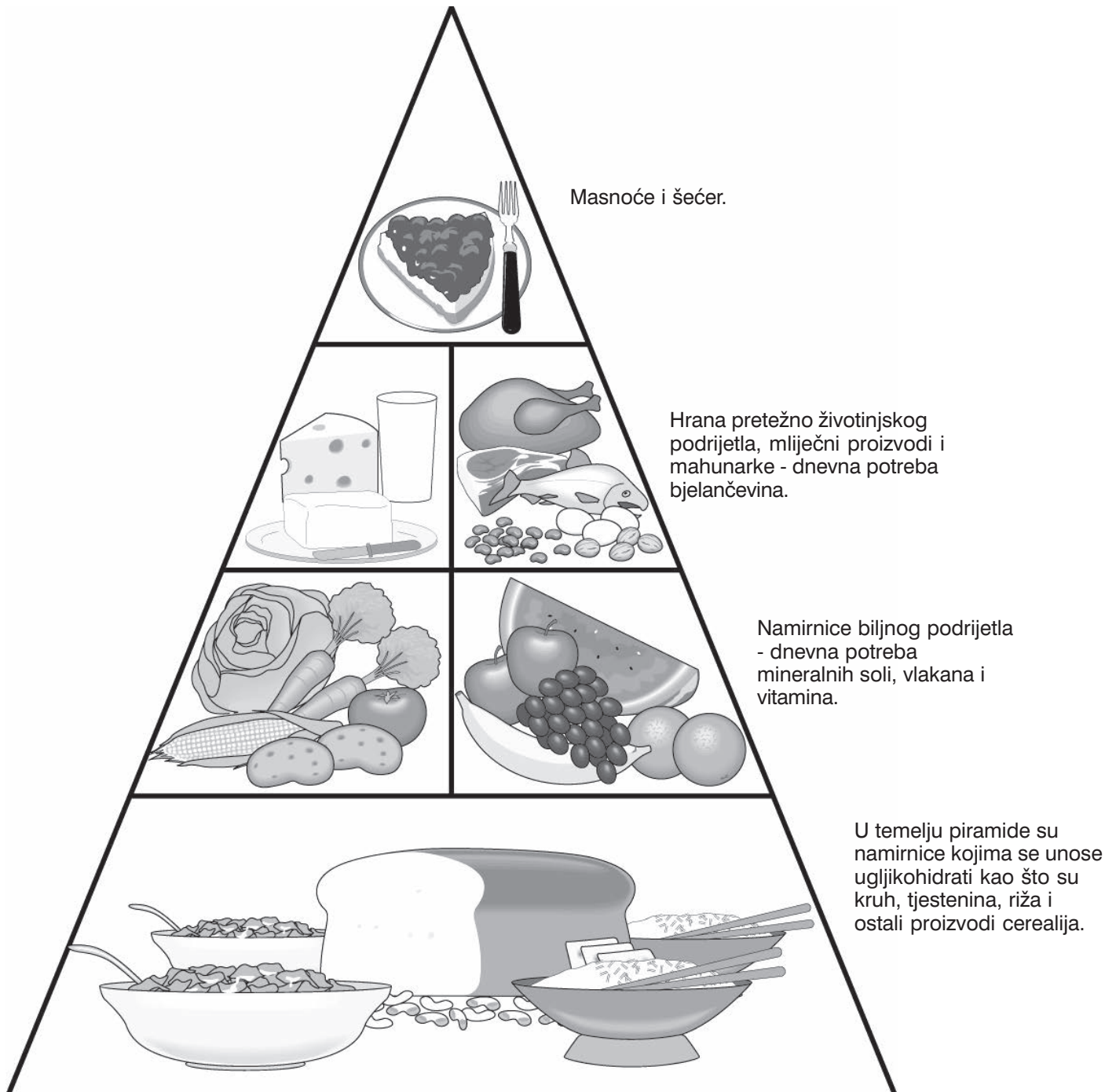
**Radni  
materijal 2**

Podijelite učenicima anketni list kako biste vidjeli uzimaju li dovoljno voća i povrća bogatog vitaminima A i C. Nakon toga porazgovarajte s učenicima.



# Piramida zdrave prehrane

Pokazatelj kompletne i uravnotežene prehrane



# Anketa o povrću























Ispunite ovu anketu o povrću kako biste provjerili uzimate li vitamin A i C u svojoj prehrani. Povrće je naš glavni izvor vitamina A i C. Međutim, neki ljudi ne vole određene vrste povrća.

Pitanja propisana u ovoj anketi traže da odgovorite kako se osjećate jedući određeno povrće. Prvo pročitajte svako pitanje i označite lik koji najbolje opisuje kako se osjećate jedući neko povrće.

Volite li povrće s vitaminima A i C?

Jedete li povrće s vitaminima A i C?

		VITAMINI			
		A	C		
1.	Jedete li ciklu?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Jedete li buće?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Jedete li špinat?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Jedete li grašak?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Jedete li prokulice?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Jedete li rajčice?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Jedete li zelenu salatu?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Jedete li kelj?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Jedete li celer?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Jedete li kupus?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Jedete li bijelu repu?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Jedete li mrkvu?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |  |   |   |                          |                          |
|--|---|---|--------------------------|--------------------------|
| 13. Jedete li šparoge?                 |    |    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Jedete li rašniku (vrsta kelja)?   |    |    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Jedete li krumpir?                 |    |    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Jedete li endiviju (vrsta salate)? |    |    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Jedete li zelenu papriku?          |    |    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Jedete li cvjetaču?                |    |    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Jedete li mahune?                  |   |   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Jedete li crveni kupus?            |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Jedete li patlidžane?              |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Jedete li blitvu?                  |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Jedete li komorač?                 |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Jedete li bob?                     |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Jedete li miješano povrće?         |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Sad kad ste završili s obilježavanjem likova koji pokazuju kako se osjećate jedući povrće, vratite se na početak i pogledajte u kvadratiće pored likova, tj. kolone kvadratića ispod teksta vitamin A i C. Obilježite kvadratić u koloni A za povrće za koje mislite da sadrži vitamin A. Obilježite kvadratić u koloni C za povrće koje sadrži vitamin C. Ako povrće sadrži oba vitamina, obilježite oba kvadratića. Ako povrće ne sadrži A i C vitamin, ostavite prazne kvadratiće.*



# Vaša prehrana ste vi

## Zapišite svoj dnevni jelovnik i ocijenite ga

*Nabrojite koliko ste imali obroka iz svake skupine hrane u jednom danu. Navedite hranu ispod svake skupine kojoj pripada. Također pogledajte nema li svaka od tih namirnica puno šećera, soli ili masnoće.*

Voće i povrće

---

---

---

---

---

Kruh i žitne pahuljice

---

---

---

---

---

Mlijeko

---

---

---

---

---

Meso

---

---

---

---

---

Puno šećera

---

---

---

---

---

Puno soli

---

---

---

---

---

Puno masnoće

---

---

---

---

---

## Nastavna jedinica 2

### Rekreacija, opuštanje, relaksacija

**Cilj** Upoznati učenike s načinima obrane od stresa

**Metode** Povedemo razgovor o športskoj aktivnosti učenika, tjelesnom kretanju, zabavi... Stavimo naglasak na pozitivne aktivnosti.  
S učenicima provedemo jednu od tehnika opuštanja i jednu od vođenih fantazija kao mogućeg načina opuštanja.



*Životne navike  
koje pospješuju zdravlje*

## Prilog 1

### Tehnike opuštanja

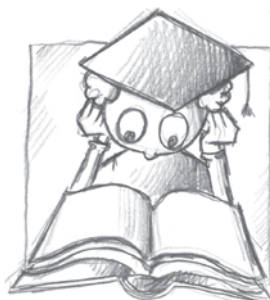
#### Tehnika opuštanja br. 1

- Ova se vježba najbolje izvodi u ležećem položaju.
- Neka učenici pronađu mjesto na koje mogu leći i udobno se smjestiti. Možda ćete morati ukloniti stolove i stolice da biste oslobodili prostor.
- Recite učenicima: "Ležite, ispružite noge i opustite se."
- "Čitavim tijelom morate doticati pod."
- "Zatvorite oči i odmarajte ih, pustite ih da utonu u očne duplje. Morate osjetiti opuštanje i odmor."
- "Opustite obraze, usta i vilicu."
- "Opustite jezik."
- Nastavite na isti način nabrajajući djelove tijela, sve do stopala i prstiju na nogama.
- Neka se učenici usredotoče na udisanje i izdisanje.
- Recite im: "Uživajte u miru koji vas okružuje. A sad pažnju obratite na prostoriju u kojoj se nalazite i na one koji vas okružuju."

#### Tehnika opuštanja br. 2

#### Osjećanje i komuniciranje

- Podijelite učenike u skupine po 4.
- Recite im da zamisle situaciju u kojoj ih je netko jako naljutio.
- Neka svaki učenik opiše kako se pritom osjeća.
- Neka svatko dođe na red za opisivanje.
- Sad neka ponovo opišu situaciju. Ali nakon što su čuli što im je druga osoba rekla ili učinila, moraju shvatiti da je ljutnja njihov osobni izbor. Neka glasno izreknu da je ljutnja njihov izbor.
- Sad neka razmisle koje su alternative osjećaju ljutnje.
- Neka učenici po skupinama razmotre što su mogli učiniti ili koji osjećaj su mogli odabrati umjesto ljutnje.
- Moguće alternative: "I ja sam učinio tako nešto" ili "Mogao sam se okrenuti i otići" ili "Mogao sam ga ignorirati" ili "Mogao sam mu oprostiti".
- Učenici moraju shvatiti da su oni odgovorni za osjećaje u bilo kojoj situaciji. Učenici moraju shvatiti da u svakoj alternativni moraju početi od sebe (npr. "Mogao sam se okrenuti i otići".)



**Prilog 1  
(nastavak)**

**Tehnika opuštanja br. 3**

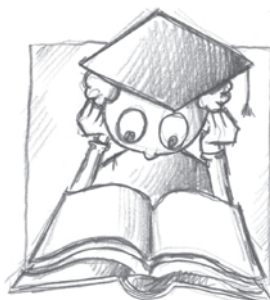
**Upoznaj svoj dah**

- Zatvorite oči, sjedite mirno i usredotočite se na disanje.
- Pratite kako vam zrak prolazi kroz nos pri udisanju i izdisanju.
- Ne pokušavajte kontrolirati disanje.
- Ne forsirajte disanje.
- Možete izgovarati "u" i "van" pri udisaju odnosno izdisaju.
- Proučavajte svoj dah. Je li topao ili hladan, dug ili kratak? Dišete li plitko ili duboko? Ne pokušavajte ga promjeniti, pustite ga na miru.
- Ako se pojave osjećaji, zabilježite ih i vratite se disanju.
- Opustite tijelo.
- Pratite kako opuštanje obuzima vašu glavu i vrat.
- Oči. Nos. Obraze. Usta.
- Promatrajte kako napetost napušta tijelo.
- Opustite vrat i ramena. Pratite opuštanje ruku i prstiju. Osjetit ćete kako napetost napušta ruke.
- Opustite grudi i leđa. Osjetit ćete kako vam se opušta trbuh. Bedra.
- Kako se budete opuštali, osjetit ćete kako napetost napušta bedra, koljena, zglobove, stopala, nožne prste...
- Sad se opet usredotočite na disanje. Udišite i izdišite. Sa udisanjem udahnite pozitivne misli i ugodne osjećaje. Sa izdisajem izbacite svu negativnost, ljutnju, nezadovoljstvo. Udahnite mir. Izdahnite ljutnju. Udahnite, izdahnite. Udahnite, izdahnite.
- Sad smireno dišite nekoliko minuta.
- Sad polako brojite od 1 do 10. Postanite svjesni prostora, sobe, zamijetite sve što vas okružuje.
- Polako otvorite oči.

**Tehnika opuštanja br. 4**

**Vježba obnove energije**

- Nađite mjesto na kojem možete ispružiti ruke da nikoga ne dotičete.
- Duboko udahnite, podignite ruke u razinu ramena. Duboko dišite šireći ruke što više možete.
- Ponovite 6-7 udisaja/izdisaja.
- Sad pri udahu dignite ruke iznad glave, a pri izdahu spustite ruke uz tijelo.
- Ponovite još 5 puta.
- Sad udahnite i recite "Ahhhhhhh".



**Životne navike  
koje pospješuju zdravlje**

## Prilog 2

### Vođena fantazija

#### Mudrac

##### *Cilj:*

Kontakt s unutaršnjom mudrošću koja počiva u svima nama, pronalaženje rješenja problema na kojem sudionik radi, opuštanje.

##### *Vrijeme:*

20 minuta + vrijeme za komentar i eventualni razgovor o doživljenom.

##### *Tijek igre:*

Voditelj može reći: "Slijedi fantazija u kojoj ćete se sresti s mudracem koji živi u kolibi na vrhu planine. Zamislite da ste čuli da je on vrlo mudar i da su mnogi od njega dobili pravi savjet i riješili svoje probleme. Kad dođete do njega postaviti ćete mu neko pitanje, a to pitanje možete već sada pripremiti ili ga možete smisliti na licu mjesta.

Pozivam vas da se udobno smjestite u stolicama, stopalima dodirujući pod. Možete zatvoriti oči ili ih ostaviti otvorene, pronaći neki objekt ili neku točku u koju ćete gledati i usredotočiti pažnju. Pozivam vas da zamislite puteljak u šumi... i da zamislite sebe kako se uspinjete tim puteljkom. Put vodi kroz bjelogoricu, obratite pažnju na lišće i travu na tlu. Sunce je visoko i zrake prolaze kroz grane. Obratite pažnju na te grane. Ima li išta na njima, pupoljaka, ptica. Dolazite do proplanka i sjedate na jedan od četiri panja koji su postavljeni u krug. Nakon kraćeg odmora, krećete dalje. Put se sužuje i sve je strmiji. Sve se teže uspinjete, ali i primjećujete kako je okolina sve zanimljivija. Bjelogorica se miješa sa crnogoricom i priroda je sve raznolikija. Obratite pažnju na pojedinosti. Jedva se uspinjete i na pojedinim dijelovima hodate i četveronoške. Odjednom na vrhu brda ugledate kolibicu o kojoj ste čuli. Obratite pažnju na njezin izgled. Kakvi su zidovi? Kakav je krov? Kakvo je raslinje oko nje? Dolazite do vrata. Kucate. Vrata se otvaraju i ugledate mudraca o kojem su vam pripovijedali. Promotrite ga. Kako izgleda? Sjedi li ili stoji? Kako se vi osjećate?

Postavite mu pitanje koje ste zamislili. Umjesto odgovora, mudrac otvara ormarić koji se nalazi sa strane i vadi paket-poklon za vas. Kaže vam da se možete uputiti natrag, a kad stignete do proplanka, sjednite na panj i otvorite poklon. Ono što se nalazi u kutiji simbolizirat će odgovor na vaše pitanje. Uzimate poklon i krećete natrag. Na nekim mjestima još teže silazite nego što ste se uspinjali. Znatiželjni ste, ali još ne otvarate poklon. Hrlite prema proplanku. Nakon nekog ga vremena i ugledate. Sunce već zalazi i raslinje je drukčije boje. Sjedate na panj i otvarate kutiju. U njoj ugledate... To što ste ugledali jedinstveno je i odgovor je na vaše pitanje. Zapamtite što ste ugledali. Obratite pozornost na to što radite s poklonom. Nosite li ga sa sobom? Kako ga nosite? Ne trudite se odmah razumjeti što on znači. Samo obratite pažnju na to kako se odnosite prema njemu. Spuštate se. Puteljak postaje sve širi i konačno dolazite na polaznu točku. Tamo vas čeka kočija u koju uskačete i ona vas dovodi do ulice u kojoj se nalazi ova skupina. Uspinjete se uza stube i vraćate se u ovu prostoriju."

##### *Nakon igre:*

Sudionici skupine mogu podijeliti s grupom ono što su doživjeli. Svaka osoba koja želi može reći koji je poklon dobila i što bi taj poklon mogao značiti. U redu je i ako netko ne želi ništa ispričati o svom doživljaju. Na temelju simbola moguće je razraditi i prve korake za rješenje postavljenog problema. Takva fantazija može biti prethodnica osobnom radu s nekim od sudionika.

##### *Komentar:*

Važno je da voditelj ne čita vođenu fantaziju i da je prilagodi skupini s kojom radi. Ton i ritam glasa također valja prilagoditi skupini i dobro je da novopečeni voditelj najprije testira fantaziju skupini kolega koji će mu reći je li govorio prebrzo ili prospero, i kakva mu je bila boja glasa.

## Prilog 2 (nastavak)

### Grm ruža

#### *Cilj*

Opuštanje. Metaforičan način određivanja postojećih problema.

#### *Vrijeme*

20 minuta + vrijeme za razgovor.

#### *Tijek igre*

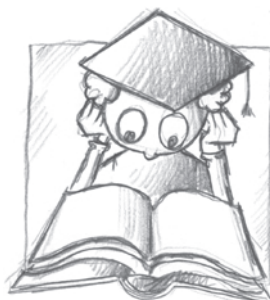
“Molim, udobno se smjestite. Zatvorite oči. Možete, primjerice, pratiti kako zrak ulazi u vaša pluća i kako izlazi. Možete zamisliti da je vaše disanje poput valova na pješčanoj plaži i da svaki val ispire neku od napetosti u vašem tijelu. Obratite pozornost na misli koje prolaze kroz vaš um. Uočite ih. Kakve su? Sada vas molim da sve te misli pospremite u stakleni vrč. Pogledajte ih sa svih strana. Poslušajte da li vam govore nešto iz vrča. Omirišite ih. Stavite ruku u vrč i promiješajte svoje misli. Kakve su na dodir? Sada kad ste ih promiješali, možete ih proliti. Vrč je sada prazan. Odložite ga. Sada zamislite da ste grm ruža. Kako izgledate? Gdje rastete? Otkrijte detalje iz vaše okoline. Jeste li sami? Kako se osjećate? Kakvo vam je korijenje? Kakav vam je grm? Kakav je vaš život kao grm ruža? što vas smeta? što vam se sviđa? Budući da ste u mašti svemogućí, pozivam vas da se polako počnete preobražavati u sebe. Osjetite svaki korak te preobrazbe. Promatrajte koji djelovi postaju ruke. Koji noge. Koji glava. Neka to potraje koliko god želite. Kada budete sigurni da ni jedan trn i ni jedna latica nije ostala na vama, vratite se u ovu sobu i otvorite oči.”

#### *Nakon igre*

Važno je da osobe pri prepričavanju svojih doživljaja kao grmova ruža govore u prvom licu (primjerice: “Ja sam grm ruža, malen sam i zdepast, korijenje mi je duboko i čvrsto, a pupoljci neugledni. Oko mene je visoko drveće i teško s njima komuniciram. Volim kad na mene slete pčele, a leptiri me izbjegavaju.”)

#### *Komentar*

Važno je da voditelj ne čita fantaziju nego da je pripovjeda imajući na umu ritam slijeđenja članova skupine i obraćajući pažnju na neverbalne znakove. Ako netko od sudionika ne želi ispričati što je doživio, ne treba ga siliti. Nakon ispričanog doživljaja sebe kao grma ruža, voditelj može pitati je li to u kakvoj vezi s njegovom sadašnjom egzistencijom. Ako je mnogo članova negativno doživjelo sebe u obliku grma ruža, možete ih ponovo vratiti u fantaziju i podržati ih da pronađu u fantaziji solucije, odnosno rješenja problema koje su naveli.



**Životne navike  
koje pospješuju zdravlje**

### Prilog 3

#### Vježba radosti

##### *Cilj*

Prepoznavanje radosti, te stvaranje priručnog "akumulatora" koji će nam pomoći kad nam ponestane energije.

##### *Vrijeme*

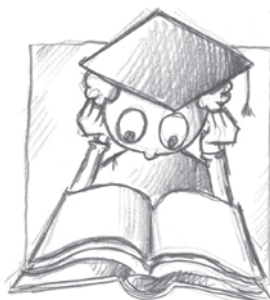
Oko 30 minuta.

##### *Materijal*

Papir i olovka.

##### *Tijek igre*

Voditelj poziva sudionike da se udobno smjeste i obraća im se: "Stavite papir i olovku ispred sebe i dopustite si da osjetite vlastitu težinu. Izdahnite napetost i usmjerite svoje misli prema nekome radosnom trenutku iz života. Pređite "unutrašnjim pogledom" po situacijama i ljudima koji su vam donijeli radost. Sjetite se radosnih osjećaja. Zamislite sebe kako ste onda izgledali, kakvi ste uvijek kada ste radosni. Obratite pažnju na riječi koje vam prolaze kroz svijest - to mogu biti imena ljudi, mjesta, simboli.... Kako vam riječi nadolaze, otvorite oči i zapišite ih. Ponovo zatvorite oči, opustite se i zamislite da uzimate napisane riječi i da ih stavljate u posudu koja se nalazi na vašoj glavi. Odaberite nekoliko riječi. Zamislite da sunce obasjava te riječi. Kad osjetite da ste spremni i dalje zatvorenih očiju, polako ustanite. Sačuvajte osjećaj da sunce grije te radosne riječi i ako osjećate potrebu, počnite se kretati u ritmu te radosti. Kad osjetite da ste puni nove energije, osmijehnite se i otvorite oči. Papirić na kojemu ste napisali svoje čarobne riječi spremite u džep i svaki put kad se budete osjećali tužno, razvijte ga i on će vam pružiti energije da ispitajte sve moguće načine kako da riješite problem koji vas muči."



## Nastavna tema: Kako se oduprijeti lošim nagovorima

### Nastavna jedinica 1 Odlučivanje

**Cilj** Upoznati učenike kako se donose odluke i što sve treba sagledati prije donošenja odluke.

**Metode** Svaki učenik neka u obrazac "Donošenje odluka" napiše neki svoj problem za koji mora donijeti odluku. Neka pomoću radnog lista pokuša donijeti odluku. Učenici čitaju kako su riješili probleme. Postavite pitanja:

1. Koliko vam ovaj obrazac može pomoći u rješavanju problema?
2. Jeste li mogli donijeti drukčiju odluku?

Zatim se papirići s problemima stave na pod i svatko uzme neki drugi problem i pokuša ga riješiti na drugačiji način. Učenici čitaju kako su riješili druge probleme.

### Nastavna sredstva

1. Radni list "Odluke koje donosim".



*Kako se oduprijeti lošim nagovorima*



# Odluke koje donosim

Ime \_\_\_\_\_

## U čemu je problem? Hm?

Ponudena ti je marihuana na igralištu.

### Potrebna informacija

Fizički učinci marihuane na moj organizam, zakonske posljedice uživanja marihuane, školska pravila u vezi uživanja marihuane.

### Mogućnost br. 1

#### Uzeti marihuanu

##### *Pozitivne posljedice:*

Dopast ću se prijatelju koji mi nudi marihuanu. Možda je pušenje marihuane "fino".

##### *Negativne posljedice:*

Marihuana može imati ozbiljne zdravstvene posljedice kod adolescenata. Mogu me izbaciti iz škole. Reakcija roditelja.

### Mogućnost br. 2

#### Reći "ne" i otići

##### *Pozitivne posljedice:*

Nema posljedica po zdravlje. Nema problema kod kuće i u školi.

##### *Negativne posljedice :*

Mogu izgubiti prijatelja. Prijatelji me mogu zvati "bebom".

### Mogućnost br. 3

#### Reći "ne" i tužiti učenika ravnatelju škole

##### *Pozitivne posljedice:*

Nema posljedica po zdravlje. Intervencija ravnatelja bi mogla zaustaviti daljnje uzimanje droge.

##### *Negativne posljedice :*

Mogu izgubiti prijatelja. Ako drugi saznaju kako sam ga prijavio, mogu mi praviti probleme.

Roditelji

Prijatelji

Crkva

Vlastiti osjećaji

**Faktor koji utječe na mene**

Reći "ne" i otići.

**Moj izbor**

# Odluke koje donosim

---

Ime

**U čemu je problem? Hm?**

**Potrebna informacija**

**Mogućnost br. 1**

**Mogućnost br. 2**

**Mogućnost br. 3**

**Ljudski faktor**

**Moj izbor**

## Nastavna jedinica 2

### Kako reći NE

<b>Cilj</b>	Omogućiti učenicima da spoznaju načine na koje se mogu oduprijeti negativnim pritiscima i nagovorima.
<b>Metoda</b>	Upoznati učenike s osnovnim koracima u odbijanju nagovora. Učenici rješavaju radni list "Povjerljiva situacija". U razgovoru učenici rješavaju načine na koje su odbili nagovore na loše odluke (dramatizacija situacija).
<b>Nastavna sredstva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Radni list "Povjerljiva situacija".</li><li>2. Radni list "Reći NE problematičnim situacijama".</li></ol>

**Kako se oduprijeti lošim nagovorima**



## Radni materijal

**Nagovorili su me***Cilj*

Cilj ove radionice je da učenici uoče mehanizme putem kojih okolina utječe na pojedinca i njegovo ponašanje. Posebno se ističe snaga skupine vršnjaka kao važno sredstvo socijalizacije, s naglaskom na fenomen grupnog pritiska. Djeci se omogućava uvid u to zašto je važno odoljeti grupnom pritisku, preuzeti odgovornost za vlastite postupke, tj. razmišljati "svojom glavom" o posljedicama neke odluke.

*Proces*

Proces razrade ovih ciljeva počinje osvjetljavanjem najrazličitijih socijalnih slučajeva utjecaja. Plakat s pitanjem "Tko sve utječe na mene i moje ponašanje?" potiče razgovor o različitim oblicima našeg ponašanja i brojnim načinima na koje se ti utjecaji ostvaruju. Zatim se vršnjačka skupina dovodi u prvi plan tako što se djeci nudi osmišljena priča ("Nagovorili su me") koja potiče proces identifikacije i decentracije. Sadržaj ove priče omogućuje u situacijama bliskoj njihovoj svakodnevici vježbati različita umijeća koja bi im mogla pomoći u ponašanju u skladu sa svojim a ne s grupnim željama, kao i da u mogućim opasnim situacijama kažu NE skupini ili predlože neko drugo, "sigurnije" rješenje.

*Potreban materijal*

- Plakat s marionetom "Tko utječe na mene i moje ponašanje" (plakat treba uvećati i preslikati ili precrtati na ploču).
- Papir s pripremljenim pitanjima za svaku skupinu.

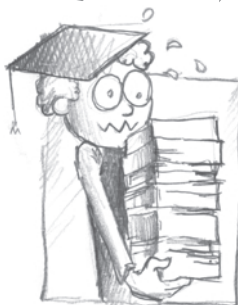
**Uvodna aktivnost***Rad na plakatu*

Voditelj stavlja na ploču unaprijed pripremljen plakat na kojem je stilizirana marioneta. "Zamislite se na mjestu ove lutke - marionete. što mislite tko je pokreće, tko drži sve konce u svojim rukama, odnosno, tko i što izvana utječe na vas, vaše postupke, vaše ponašanje?" Za svaki navedeni činitelj voditelj postavlja pitanja: "Zašto tako mislite? Na koji način? Tko utječe na vaše ponašanje?"

Učenici nabrajaju različite izvore utjecaja, a voditelj ili netko od učenika ih upisuje u odgovarajuće oblačke (ili balone) nacrtane na krajevima končića marionete s plakata. Voditelj potiče što iscrpnije nabranje i kratku raspravu (utiče li još netko na nas?).

- Ako djeca ipak izostave neki od važnijih utjecaja kao na primjer medije, idole, vršnjake, voditelj ih treba na to podsjetiti.
- Jesu li svi utjecaji iste snage? čiji utjecaj smatrate najjačim/najslabijim?
- Misli li netko drukčije?
- Možete li sami donijeti odluku hoćete li neke od spomenutih utjecaja prihvatiti ili ne?
- Za koje utjecaje, od ovih koje ste spomenuli, možete odlučiti hoćete li ih prihvatiti ili ne, a za koje ne možete?
- Misli li netko drukčije?
- Što mislite o utjecaju vršnjaka? Koliko je jak taj utjecaj? Možete li mu se oduprijeti?

Tema ove radionice bit će upravo utjecaj skupine vršnjaka.



**Kako se oduprijeti lošim nagovorima**

**Radni materijal  
(nastavak)**

**Glavna aktivnost: Nagovorili su me**

Ova aktivnost se ostvaruje kroz sljedeće korake:

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Podjela u skupine i slušanje priče "Nagovorili su me".   | 5'  |
| 2. Razmatranja pitanja vezanih uz priču, u malim skupinama. | 10' |
| 3. Izvještavanje malih skupina uz skupnu raspravu.          | 20' |
| 4. "Da sam bio na Krešinom mjestu, ja bih...".              | 20' |
| 5. Traženje rješenja u sličnim životnim situacijama.        | 20' |

Podjela u skupine i slušanje priče.

Djeca se, po vlastitom izboru, podijele u skupine po 5 do 6 članova. "Pročitat ću vam jednu kraću priču koja govori o nečemu što se može dogoditi svakom od nas. Nakon toga, svaka skupina će dobiti zadatak u svezi s tom pričom. Slušajte pažljivo! Naslov priče je..."

**Nagovorili su me**

Bilo je toplo, subotnje popodne. Krešo je sjedio ispred zgrade na stubama svog ulaza. Bio je sam i bilo mu je dosadno. "Baš me zanima kuda su svi nestali? Što je s tim ljudima? Nigdje nema žive duše!?", razmišljao je kad iznenada iza ugla izroniše Robi i Maja.

"Šokre, šta radiš?", upita Robi.

"Ništa, sjedim ovdje, umirem od dosade. Imate li vi kakvu ideju? Što ćemo?" reče Krešo.

"Hajd'mo do školskog dvorišta vidjeti što se tamo događa", predloži Maja. Odšetali su do škole, ali ni tamo nije bilo nikoga.

"Idemo se malo zekati... Provalimo u školu i napravimo malo frku unutra!" predloži Robi. Krešo je oklijevao. Nije bio siguran da je to baš ono što je želio učiniti.

"Pa, ne znam," reče "što ako nas uhvate, tada ćemo stvarno biti u frci, ako naiđe murja gotovi smo!"

"Ma daj Šokre, neće nas uhvatiti, što ti je. Što si se ufrkario, što paničariš?", dodala je Maja samouvjereno, "Osim toga nećemo pretjerivati, samo se malo zekamo."

"Pa, dobro hajde", reče Krešo nevoljko. Nije baš bio oduševljen idejom, ali je htio ostati s društvom.

I dok su tako "sređivali" kabinet biologije profesora Tomića skidajući sijalice, kopajući po ormarima i ukrašavajući zidove grafitima, iznenada je naišao domar. Odmah je pozvao policiju, ali i njihove roditelje. Djeca su zajedno s roditeljima odvedena u policijsku postaju. Kada su Krešu roditelji pitali zašto je to učinio, odgovorio je:

"Oni su me nagovorili!"



**Radni materijal  
(nastavak)**

*Razmatranje pitanja vezanih uz priču u malim skupinama*

“Sad će svaka skupina dobiti po jedan list pitanja vezanih za priču. Pokušajte se što više uživjeti u situaciju iz ove priče. Vaš je zadatak razgovarati o ovim pitanjima i kao skupina na njih odgovoriti. Za to imate 10 minuta vremena. Nakon toga, svaka skupina će priopćiti svoje mišljenje.” Skupine razmatraju pitanja.

*Izveštavanje malih skupina uz skupnu raspravu*

Voditelj poziva skupine neka u zajedničkoj raspravi razmjene svoje odgovore. To čine tako što nakon svakog pitanja sve skupine izvještavaju o svom odgovoru na pitanje. Važno je da voditelj povezuje odgovore koje djeca navode i pri tom naglasi težinu posljedica o kojima junaci priče nisu razmišljali prije nego što su se upustili u avanturu.

Na kraju voditelj upućuje pitanja cijeloj skupini: “Pošto smo vidjeli kakve posljedice mogu biti kad podlegnemo nagovorima vršnjaka, pokušajmo vidjeti što je Krešu u stvari natjeralo da se priključi klapi premda nije bio oduševljen prijedlogom.

- Što mislite, zašto je Krešo ipak pristao? Što je želio postići?
- Je li na njegov pristanak utjecalo i nešto čega se bojao? Čega se bojao?”

Raspravu treba voditi u smjeru dolaženja do potreba i strahova glavnog junaka. Očekuje se da sudionici otkriju kako se Krešo upustio u avanturu želeći pokazati prijateljima odanost, istovremeno se bojeći da ga ne ismiju i proglaše kukavicom.

*Što se može učiniti?*

*Da sam na Krešinom mjestu, ja bih...*

Voditelj govori: “Sada ćemo vidjeti što je Krešo mogao učiniti da izbjegne ovu situaciju a ipak ostane u dobrim odnosima s prijateljima. Ja ću stati u središte kruga i glumiti Robija i Maju. Vi zamislite da ste Krešo. Idemo malo pomoći Kreši. Možda on i nije u tako bezizlaznoj situaciji kao što izgleda. Razmislite što je Krešo mogao reći da se odupre Robiju i Maji, a da i dalje ostane dobar s njima. Svi ustanite i jedan po jedan recite rečenicu koju ste smislili.

Ako je netko prije vas rekao ono što ste vi smislili, pokušajte dodati nešto novo. Sigurno postoji mnogo dobrih načina kako se Krešo mogao obratiti prijateljima.

Voditelj poslije svake rečenice koju dobije od sudionika odgovara, primjerice, “U redu je što tako misliš... OK, idemo mi onda sami... Dobro, uvjerio si nas... (ili na neki drugi način).

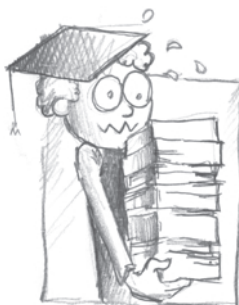
Voditelj ne treba vrednovati ono što čuje kao dobro ili loše, već podjednako prihvaća sva rješenja.

Na kraju voditelj rezimira sve ponuđene strategije u kategorije (kategorija izvrđavanja, predlaganja druge vrste zabave, kategorija uvjeravanja,...)

*Primjena naučenog*

Sudionici se podijele u grupe po troje. Voditelj daje upute: “Zadatak je svake trojke da se prisjeti situacije u kojoj su se morali oduprijeti nagovoru vršnjaka. Izaberite jednu od tih situacija. Zatim zajedno smislite kako biste se sada oduprijeli u takvoj situaciji. Pokušajte to tako izvesti da obje strane budu zadovoljne. I vi i prijatelji. Imate za to 10 minuta, a zatim će svaka skupina izvijestiti o svom rješenju.”

Nakon izvješća svake skupine voditelj pita ostale kako im se čini predloženo rješenje, i ima li još netko neku ideju.



**Kako se oduprijeti  
lošim nagovorima**

## Prilog 1

### Utjecaj vršnjaka

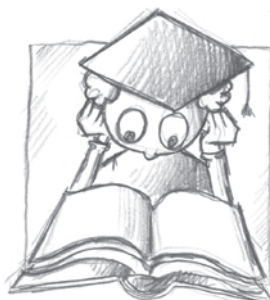
Učenici ove dobi nedovoljno znaju kao se postaviti u stresnoj situaciji i uvjerenja su kako su jedini koji mogu shvatiti i pomoći im njihovi vršnjaci. Stoga imaju potrebu sve više vremena provoditi sa svojim prijateljima. Vode beskonačne razgovore, izmjenjuju ceduljice u školi, traže izgovore kako bi izašli iz razreda ili kuće, tobože kako bi nešto obavili, a u stvari kako bi se našli sa svojim prijateljima. Kao da stalno traže potvrdu kako je to što im se događa normalno i u redu. Smatraju kako se odrasli ne mogu identificirati s njihovim problemima.

Osim toga, školski programi često ne omogućuju osobni pristup u mjeri u kojoj to adolescenti žele i trebaju.

Tinejdžeri žele biti viđeni s drugima i žele biti primijećeni od drugih. U nastojanju da budu viđeni i prekinu s prošlošću oblače se slično, govore slično, često misle isto, imaju sličan sustav vrijednosti, često vole ili ne vole iste stvari.

To je vrijeme preokreta u odnosima. Obitelj više nije u tolikoj mjeri dio njihovog identiteta; vršnjaci dobivaju na važnosti i narušava se komunikacija između djece i njihove obitelji. Adolescenti često radije putuju, kupuju, rekreiraju se s vršnjacima, a ne kao do tada s roditeljima. Obitelj se često ili ljuti ili je žalosti ova promjena, što samo ionako burnu dob čini još stresnijom. Roditelji i drugi odrasli iz okoline mogu se naći zatečenima i može ih uznemiriti činjenica kako više nema onog djeteta koje su poznavali.

Uz to što manje ili više odbijaju obitelj, mnogi adolescenti preispituju sve što pripada prošlosti - stara prijateljstva, stare vrijednosti, stara uvjerenja i slično, kao i stare načine rješavanja problema. Odrasli, koji su do sada bili cijenjeni, doživljavati će česte kritike adolescenata. Jednostavne misli i istine koje su do sada primali više ne prolaze. Naredbe ili zabrane poput "jer ja tako kažem" ili "samo probaj" nisu više djelotvorni. Adolescenti traže objašnjenja i prave odgovore. Oni vjeruju kako se moraju protiviti i smatrati neumjesnim sve što dolazi od odraslih, te traže odgovor od vršnjaka. Osobe kojima se u toj dobi najviše vjeruje su oni članovi obitelji koji se trude zadržati povjerenje ili nešto stariji adolescenti koji su upravo prošli to burno i stresno razdoblje.

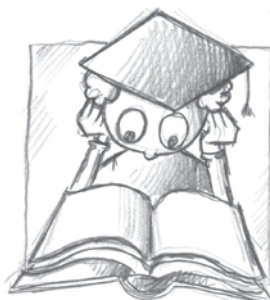


**Prilog 2****Važnost osjećaja pripadnosti**

Motiv većine postupaka adolescenata je u želji da nekamo pripadaju, posebno potreba pripadnosti skupini svojih vršnjaka. Osjećaj pripadnosti može biti i posredan; mogu samo čitati, slušati muziku, gledati filmove ili TV kao i drugi vršnjaci. Želja za pripadanjem dovodi do potrebe da se ponašaju kao i njihovi vršnjaci. Pritisak vršnjaka nije toliko stvaran, vanjski pritisak neke određene osobe ili skupine, koliko je unutrašnji osjećaj obveze ponašati se poput drugih u skupini kako bi se osjećao njenim dijelom. Zbog želje da dokažu pripadnost, adolescenti se i oblače tako da izgledaju gotovo uniformirani.

Učenici ove dobi često impulzivno reaguju. U jednom trenutku kadri su učiniti i ono što se kosi s njihovim vrijednostima ili uvjerenjima; na takvu reakciju najviše utječe situacija. Mogu učiniti nešto što su dotad smatrali neispravnim, jer im se tog trena to čini u redu, zabavnim ili potrebnim dokazati kako su isti kao i drugi. Upravo ta karakteristika često i dovodi u kontakt s alkoholom i drogom.

Kako se u to vrijeme fizički brzo razvijaju, mnogi od njih postaju gotovo opsjednuti izgledom, veličinom i oblikom određenih dijelova tijela ili brzinom kojom se ti dijelovi razvijaju. Neugodno im je o tome razgovarati u obitelji pa puno vremena provode s vršnjacima s kojima razgovaraju i šale se na račun tih promjena. Informacije koje dobivaju od vršnjaka često su neprimjerene i netočne.



*Kako se oduprijeti  
lošim nagovorima*



# Reći “ne” u problematičnim situacijama

## Prvi korak

### Postavljaj pitanja

- Što želiš raditi?
- Kamo želiš ići?
- Imaš li dozvolu?

**Točno utvrdite što vaš prijatelj želi da učinite!**

## Drugi korak

### Imenuj probleme stvarnim ili zakonskim imenima

- “Uništavanje društvene imovine”, djeluje gore od “pisanja po zidu”
- “Krađa s predumišljajem”, zvuči gore od “drpiti nešto u dućanu”.

**Ako svom prijatelju imenuješ problematičnu situaciju, možda će se iz nje izvući!**

## Treći korak

### Što bi se moglo dogoditi ako to učiniš

- Kako će se osjećati tvoji roditelji ako to saznaju?
- Kako ćeš se ti osjećati ako te uhvate?
- Što bi tvoji roditelji učinili da te uhvate?
- Ako ti se to ne čini dosta ozbiljno, što bi policija učinila da te uhvati?

**To su stvari o kojima biste trebali ne samo razmisliti već ih i reći svom prijatelju. Ako vas uhvate možda se dugo nećete vidjeti.**

## Četvrti korak

### Pomisli na druge zabavne aktivnosti

- Vozi bicikl.
- Igraj se loptom.
- Prošetaj.

**Možda je vašem prijatelju potreban prijedlog neke druge zabave. Tako biste oboje mogli izbjeći probleme.**

## Peti korak

### Budi odgovoran prema sebi - Udalji se - Pozovi prijatelja neka ti se pridruži

**Potrebno je biti ustrajan u onome što vjerujete da je ispravno. Možda ćete ga morati napustiti. Ipak ga pozovite neka vam se pridruži. To onda postaje njegov izbor.**

## Šesti korak

### Budi smiren - Nazovi osobu imenom - Gledaj je u oči - Ostavi vrata otvorena

**Čak i pod jakim pritiskom bit će potrebno ustrajati u onome što je ispravno. Ostanite smireni i udaljite se od rizične situacije. To je vaš izbor.**

# Karte “Povjerljive situacije”

---

Pozovi prijatelja u sobu kako bi vidio model aviona. Probaj ga nagovoriti da “snifa” ljepilo.

---

Prijatelj ti kaže kako se u kući nekog drugog prijatelja organizira tulum. Hoćeš li ići?

---

Dva se momka voze kući od prijatelja. Vozač vadi bocu votke i hoće malo popiti.

---

Djevojci na tulumu ponuđeno je bezalkoholno piće. čudnog je okusa. Ona smatra da su joj prijatelji ulili žestoko piće u sok kako bi se našalili.

---

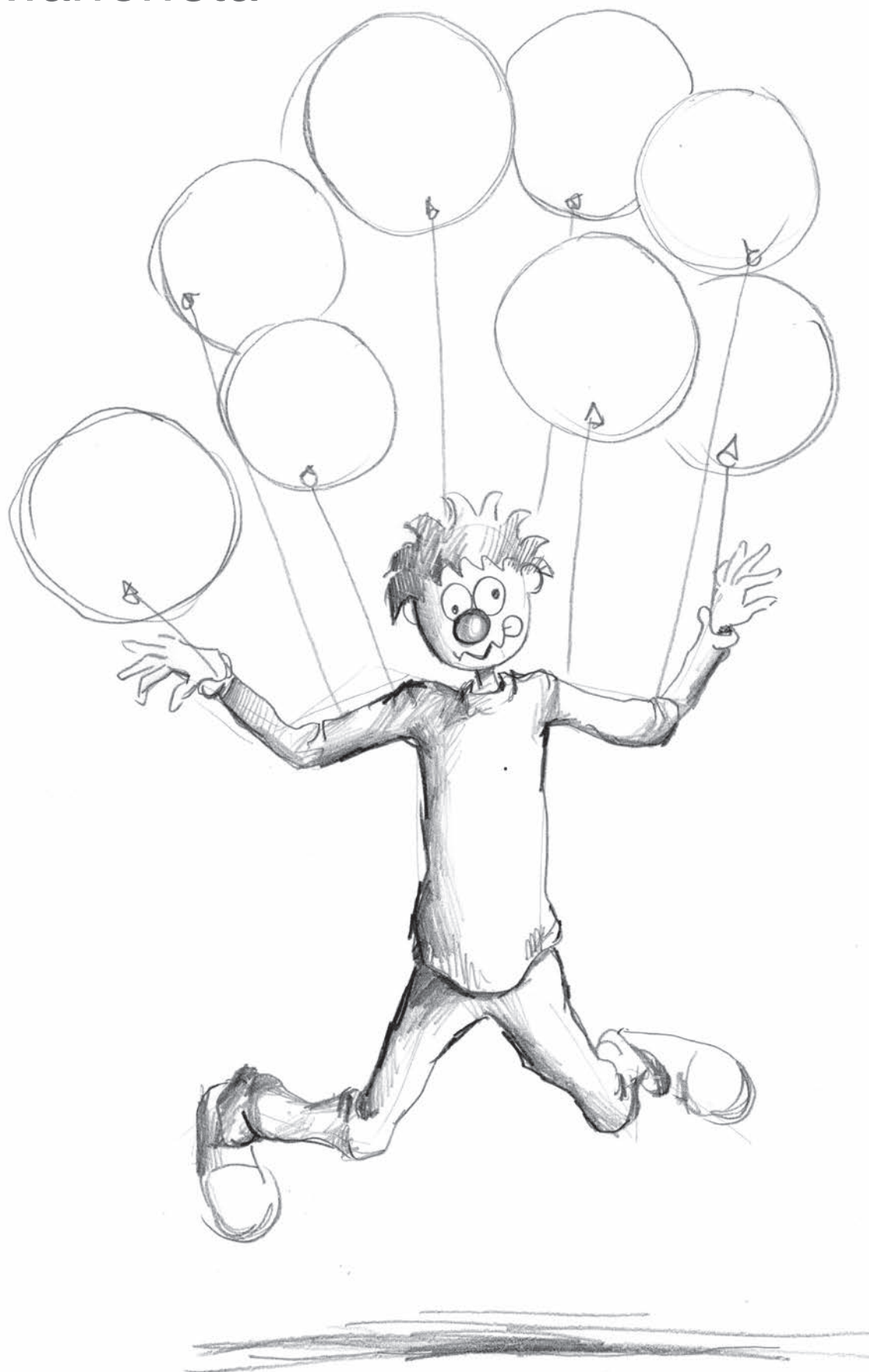
Momak pokušava nagovoriti svoju djevojku neka se “otkači”. Vrši pritisak na nju tvrdeći kako nije zabavna. Prekinut će s njom ako ga ne posluša.

---

Tri dječaka nagovaraju novog učenika neka pije s njima.

---

# Marioneta



## Nastavna jedinica 3

### Ciljevi za budućnost

<b>Cilj</b>	Osvijestiti kod učenika pozitivne ciljeve u životu.
<b>Metoda</b>	<p>U vremenskoj tablici svaki učenik piše događaje iz prošlosti koji su mu značajni i što planira u budućnosti.</p> <p>Pitajte učenike:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Razmislite što može omesti vaše ciljeve?</li><li>2. Što vam može pomoći da ostvarite svoje ciljeve?</li></ol> <p>Recite učenicima da napišu neki svoj bliži cilj na komadu papira i naprave avion koji će poslati nekome u razredu. Onaj tko dobije avion podsjeća vlasnika na cilj kad dođe vrijeme njegovog izvršenja.</p>
<b>Nastavna sredstva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vremenska crta.</li><li>2. "Kako doći do cilja".</li></ol>



*Kako se oduprijeti lošim nagovorima*

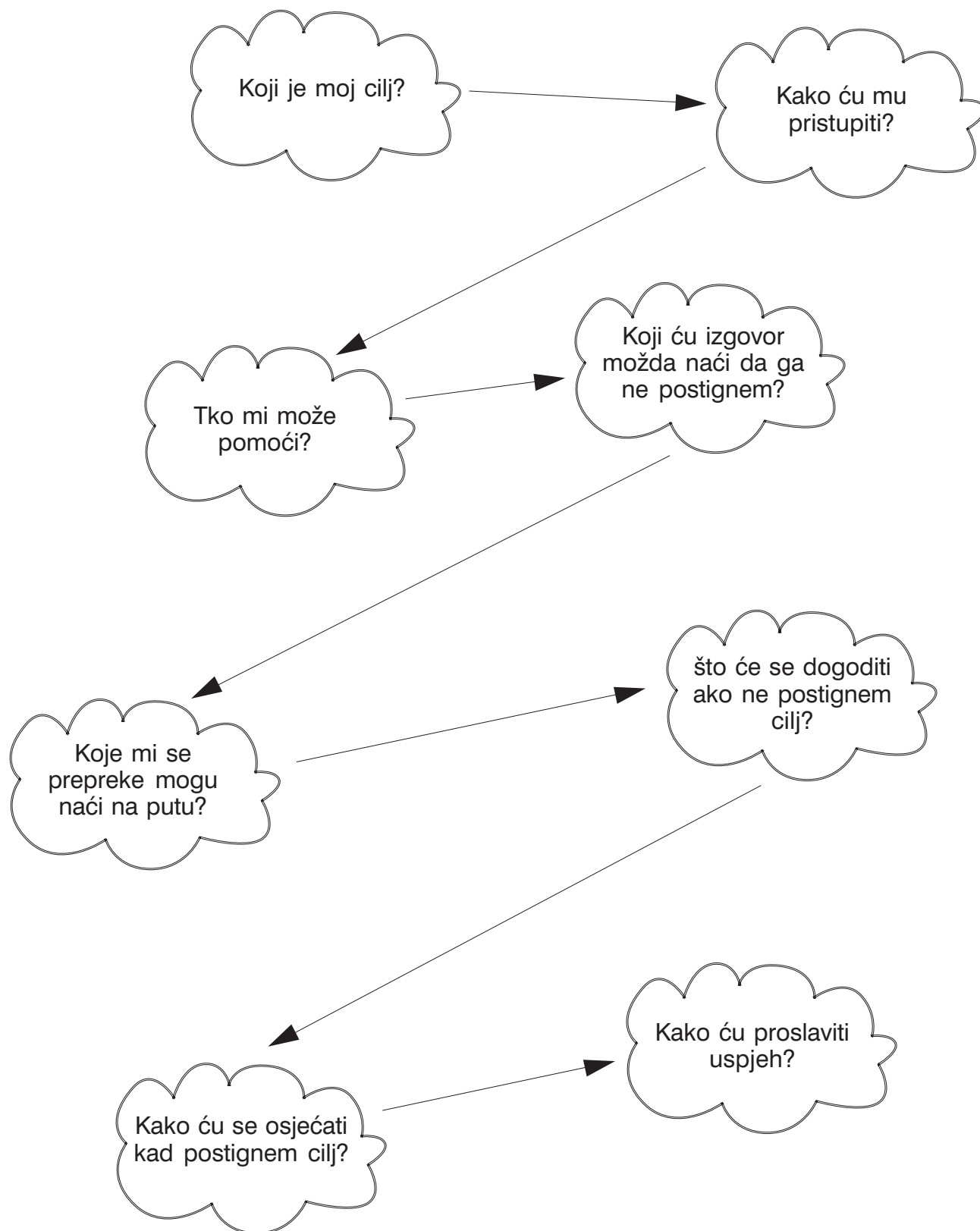
# Vremenska crta

Na vremenskoj crti upišite događaje iz prošlosti koji su vam značajni i što planirate u budućnosti.



Razmislite što može ometi vaše ciljeve i što može pomoći da biste ih ostvarili. Napišite neki svoj bliži cilj na komad papira i napravite avion koji ćete poslati nekome. Neka vas onaj koji dobije avion podsjeti na vaš cilj kad dođe vrijeme izvršenja.

## Kako doći do cilja?





## *Razvijanje socijalne svijesti*

---



## Nastavna tema: Komunikacijska umijeća

### Nastavna jedinica 1

### Umijeće komuniciranja

- Cilj** Upoznati učenike s komunikacijom kao načinom ljudskog ponašanja, problemima komunikacije i osnovnim načelima dobrog komuniciranja.
- Metoda** Učenici se upoznaju s pravilima dobre komunikacije.  
Učenici se podijele u parove i provodi se aktivnosti "Gledanje i slušanje" i "Triminutna priča".  
Učenici na osnovu diskusije zaključuju i donose pravila koja će važiti za rad skupine na temu "Naša komunikacija".  
Sat završavamo tako da svaki učenik označi svojim imenom ono pravilo iz navedenih pravila koje se njemu najviše sviđa i koje želi da se najviše primjenjuje.
- Nastavna sredstva**
1. Kartice sa zadacima.
  2. Plakat za "Naša pravila komunikacije".



## Radni materijal 1

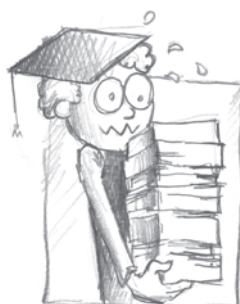
### Gledanje i slušanje

#### Uvod

Ova vježba je napravljena da bismo uvidjeli koliko stvarno zapažamo osobu s kojom smo u kontaktu i koliko čujemo što nam govori, te koliko na to utječe naša vlastita percepcija i usredotočenost.

#### Proces

1. Nemojte sudionike upozoriti na temu i prirodu ove vježbe jer se neće prirodno ponašati.
2. Recite im da se svrstaju u parove. Svaka osoba u krugu treba govoriti dvije minute, bez prekida, o istoj temi. Možete izabrati temu i reći im koja je. To može biti: vaši zadnji blagdani, današnji dan, vaš najdraži film, izbjeglice, droge, vaše djetinjstvo, itd.
3. Zamolite svaki par da sjedne dalje od drugih ljudi. Mjerite vrijeme. Recite im kad prođu dvije minute te da završe kada prođu četiri minute.
4. Na kraju, zamolite ih da okrenu leđa jedno drugom i dajte im "List zapažanja". Dajte im dosta vremena da ih popune. Nemojte im dopustiti da se okreću ili govore.
5. Zamolite sudionike da prestanu pisati i da ili ostanu sjediti leđima okrenuti jedan drugome i kažu si kako su odgovorili na svako pitanje, ili da se okrenu licem u lice i učine isto. (Nije dopušteno daljnje pisanje odgovora). Mogu ispraviti i raspraviti neke stvari.
6. Ponovo u većoj skupini postavite neka pitanja:
  - Koliko je većina sudionika imala točnih odgovora?
  - Zapažaju li se neke stvari lakše od drugih?
  - Misle li da su zapazili više ili manje stvari nego što ih inače zapaze?
  - Ako da, zašto je to tako?
  - Je li bilo lako govoriti dvije minute bez prekida?
  - Je li bilo lako slušati tako dugo bez prekida?
  - Što nam ova vježba govori o vrijednosti pravog slušanja i gledanja?
  - Kakvi se zaključci mogu napraviti o osobnoj interakciji?



## Radni materijal 2

### Triminutna priča

Zamolite sudionike da se svrstaju u parove. Jedna osoba u svakom paru je osoba A, a druga je osoba B. Objasnite im da ćete dati karticu svakoj osobi, i da je smiju pročitati, ali ne i pokazati ili reći svome paru. Tada će raditi ono što piše na kartici. Dajte osobi A karticu 1, a osobi B karticu 2.

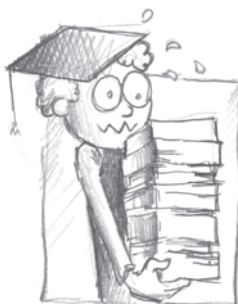
Nakon tri minute zamolite sudionike da prekinu i međusobno razgovaraju kako se osjećaju i mogu li otkriti što se događalo. Zatim dajte osobi A karticu 4, a osobi B karticu 3, tako da se zamjene njihove uloge. Slijedi isti postupak. Tri minute, a potom razgovor.

Na kraju, ponovo u većoj skupini, upitajte ih za neka opća mišljenja i komentare. Navodimo nekoliko bitnih točaka:

- Je li lako ili teško vidjeti kako se točno neka osoba osjeća?
- Mogu li se osjećaji izraziti neverbalno, bez riječi?
- Utječu li kultura ili spol na neke od tih stvari?
- Mogu li se ljudi naučiti biti obazriviji na neverbalne signale ili je to intuitivno?

Neki ljudi se možda neće moći riješiti osjećaja koje su imali tijekom vježbe, zato će te ljude trebati izbaciti iz tog osjećaja (razgovarati o nečemu iz njihovog života; posjedati ih na različita mjesta; odvezhati neku lakšu tjelesnu vježbu i/ili razgovarati sa svojim partnerom o tim osjećajima da ih raščiste).

Naravno, ove kartice se mogu promijeniti. No, vrijeme ne smije biti kraće od tri minute jer se ne mogu postići pravi osjećaji.



# Triminutna priča

## Kartica A

1

Molim te govori sljedeće tri minute svom partneru o tvojim zadnjim blagdanima.

## Kartica B

2

Dok ti tvoj partner govori sljedeće tri minute, pokaži mu neverbalno (bez riječi)  
**da ti se jako sviđa**  
ili  
**da si tužan.**

3

Molim te govori svom partneru sljedeće tri minute o filmu ili knjizi koju jako voliš.

4

Dok ti tvoj partner govori sljedeće tri minute, pokaži mu neverbalno (bez riječi)  
**nervozu**  
ili  
**ljutnju.**

# Vježba zapažanja

## Što zapažam kad slušam svog partnera?

Odgovori na slijedeća pitanja, ne okreći se i ne gledaj svog partnera, uradi ovo sam.

1. Koje je boje kosa tvog partnera?

---

2. Koje dužine je njegova/njezina kosa?

---

3. Je li tvoj partner činio nešto sa svojim rukama? Ako je, reci što?

---

4. Koje su boje oči tvog partnera?

---

5. Koju vrstu cipela nosi?

---

6. Koje su boje njegove/njezine čarape?

---

7. Kako je sjedio? Je li mijenjao položaj? Ako je, opiši promjenu.

---

8. Opiši nakit tvog partnera?

---

9. Jesi li primijetio neke grimase?

---

10. Opiši ton glasa i kako se njime koristio.

---

## Nastavna jedinica 2

### Neverbalna komunikacija

<b>Cilj</b>	Upoznati učenike s neverbalnim oblicima komunikacije, pogreškama koje činimo i porukama koje odašiljemo neverbalnim putem.
<b>Metoda</b>	S učenicima provodimo aktivnosti "Linija rođendana" i "Horoskopski znak". Upoznati učenike s neverbalnim znakovima koje odašiljemo i govoru tijela. Neka učenici ispune radni list "Govor tijela". Svi neka rasprave svoje odgovore. Sat završavamo aktivnošću "Hodanje zajedno".
<b>Nastavna sredstva</b>	Radni list "Govor tijela".



## Prilog 1

### **Linija rođendana**

Zamolite sudionike da ustanu. Zatim im recite da oblikuju liniju od kraja do početka sobe zasnovanu na rođendanu. Jedan kraj linije je siječanj, a drugi prosinac. To bi trebali učiniti bez razgovora, u potpunoj tišini (varijacija može biti: prvo slovo imena, mjesta rođenja).

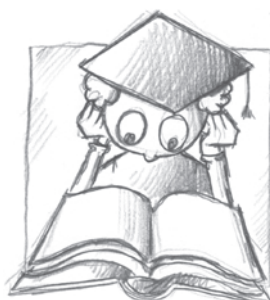
### **Horoskopski znak - komad (skeč), drama**

Svi prisutni trebaju oblikovati skupine zasnovane na istom astrološkom znaku. Oni imaju određeno vrijeme - možda tri do pet minuta - da pripreme dvadesetak sekundi demonstracije o nekim karakteristikama svog horoskopskog znaka. Moraju se pripremiti i prikazati svoj program bez riječi.

## Prilog 2

### **Hodanje zajedno**

Zamolite svaku osobu neka nađe partnera. Zatim im recite neka stanu na suprotne strane sobe okrenuti jedno prema drugom. Trebaju se koncentrirati na svog partnera i ne na druge ljude. Ne smiju razgovarati. Recite im neka hodaju jedno prema drugom i neka stanu na točki na kojoj se osjećaju udobno. Zamolite ih neka ostanu na tom mjestu otprilike 15 sekundi kako bi vidjeli kako se osjećaju. Zatim ih zamolite neka se vrate korak unazad. I tu trebaju ostati 15 sekundi kako bi vidjeli kako se na tom mjestu osjećaju. Zatim ih zamolite neka ponovno odu na ono mjesto gdje su bili neposredno prije i zatim krenu još korak unaprijed, bliže jedno drugom. I na tom mjestu neka ostanu 15 sekundi. Potom im recite neka sjednu sa svojim partnerom i porazgovaraju kako su se osjećali; je li im bilo ugodno ili nije i što su još primijetili. Ovaj put ne bi trebali postavljati previše pitanja.



## Radni materijal

### Neverbalna komunikacija (govor tijela)

*ruke sklopljene* - mirnoća, staloženost  
*ruke stisnute* - nervoza, prestrašenost  
*rukama prekriva lice* - želi se zaštititi  
*glava nagnuta* - pozornost slušanja  
*glava zabačena* - prisjećanje  
*kontakt očima* - zainteresiranost  
*oči se šire* - polaskan je  
*oči stisnute* - osjećaj neugode  
*trljanje nosa, istežanje uha i kose* - nejasno izlaganje  
*slijeganje ramenima* - ravnodušnost  
*prekrižene ruke* - želi se zaštititi  
*tijelo mlitavo* - nezanimanje

#### Govor tijela

##### *Cilj*

Na temelju ove vježbe učenici će moći opisati i ilustrirati ulogu govora tijela u stvarnoj komunikaciji.

##### *Ključni pojmovi*

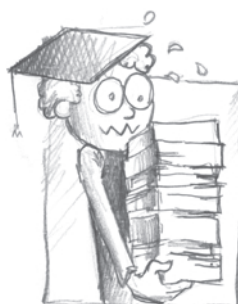
Neverbalna komunikacija

Verbalna komunikacija

##### *Pretpostavke*

Moć temeljnih neverbalnih umijeća često je potcijenjena. Primjerice jednostavne akcije kao što su klimanje glavom ili blago nagnjanje naprijed izražavaju interes i empatijsko razumijevanje. U situacijama sukoba kad je riječ o velikoj uzbuđenosti, a tolerancija je na niskoj razini, pozitivan govor tijela pokazuje nečiju želju da razumije ili kako ga se razumije. Govor tijela u tom slučaju daje ljudima do znanja kako slušate i da vam je stalo do slušanja.

Možda ćete poželjeti svojim učenicima spomenuti kako različite kulture imaju različite načine izražavanja sebe putem govora tijela. Primjerice, u Mađarskoj kad netko kima glavom gore-dolje, to znači "da", dok u Bugarskoj znači "ne".



**Komunikacijska umijeća**



## Radni materijal (nastavak)

### Materijali:

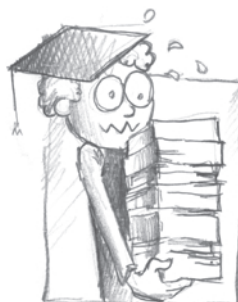
Učenički radni listovi "Govor tijela".

### Aktivnost

1. Raspravite s učenicima zašto je pozitivan govor tijela tako važan.
2. Neka učenici ispune učeničke radne listove "Govor tijela" tako da napišu pozitivne i negativne primjere govora tijela.
3. Podijelite učenike u parove.
4. U svakom paru jedan učenik, govornik, govori o nekoj raspravi ili sukobu koji je nedavno doživio. Drugi učenik, slušatelj, sluša koristeći negativni govor tijela.
5. Nakon nekoliko minuta recite slušatelju da iskoristi pozitivan govor tijela dok sluša govornika.
6. Nakon idućih nekoliko minuta recite im da stanu. Upitajte govornika svake skupine:  
Kakav je bio osjećaj kad je slušatelj reagirao negativnim govorom tijela?  
Kakav je bio osjećaj kad je slušatelj reagirao pozitivnim govorom tijela?
7. Zamjenite uloge (govornik je sada slušatelj, a slušatelj govornik). Ponovite korake od 4-6.
8. Neka učenici u parovima rasprave sljedeće:  
Kako možete pokazati nekome da slušate, a da ne govorite? Budite određeni.  
Kako je vaš partner pokazao pozitivan govor tijela?  
Kad raspravljate s nekim, zašto je važno pokazati pozitivan govor tijela?

### Dodatna aktivnost

Ovo je zabavna aktivnost koja prikazuje važnost dobrog slušanja: podijelite učenike u parove. Istovremeno neka učenici govore o nečemu koju minutu. Dok govore, svaki bi učenik morao pokušati slušati što drugi govori. Nakon što je protekla minuta, učenici jedan drugome govore što su čuli i zapamtili. Neka učenici stanu u krug. Raspravite iskustva s cijelim razredom.



# *Govor tijela*

## *Pozitivan govor tijela*

Navedite neke načine kojima možete pokazati drugima da ih slušate.

## *Negativan govor tijela*

Navedite neke načine kojima možete pokazati drugima da ih ne slušate.

### Nastavna jedinica 3

## Verbalna komunikacija

<b>Cilj</b>	Upoznati učenike s pogreškama u verbalnoj komunikaciji i načinom njihova ispravljanja.
<b>Metode</b>	Izdvojimo pet dragovoljaca za aktivnost "Panto Pletikosa". S učenicima raspravite rezultate slušanja i prepričavanja priče i što se dogodilo, te usporedimo s događajima iz stvarnog života. Je li se i vama nekad dogodilo nešto slično? Kako se takve pogreške mogu izbjeći? Učenike podijelimo u parove i provodimo aktivnost "Zrcalo". Nakon toga parovi ispunjavaju radni list "Zrcala".
<b>Nastavna sredstva</b>	Radni list "Zrcalo".



## Radni materijal 1

### **Panto Pletikosa**

*(Igra je pogodna za edukativne skupine i skupine za rješavanje problema, namijenjena adolescentima i odraslima)*

*Vrijeme*  
20 minuta.

#### *Tijek igre*

Voditelj poziva pet dragovoljaca. Četvero napušta prostoriju, a peti ostaje unutra. Voditelj osobi koja je ostala u prostoriji pročita sljedeću priču:

U čekaonici doma zdravlja u Copacabani sjedi osamnaestero ljudi. Na vratima sobe ispred koje sjedi najviše ljudi piše: Dr. Panto Pletikosa, psihijatar, medicinska sestra Pavica Marić. U čekaonici sjedi general u civilu, čovjek u crnim cipelama, bijela žena s malim trogodišnjim crnčićem, žena s uvijačima u glavi, nekoliko djevojaka i mladića te čovjek s velikim nosom.

Odjednom se hodnikom začuje oštar zvuk ubrzanih koraka i u čekaonicu ulazi zgodna četrdesetogodišnjakinja, a zatim za njom kaska debeljuškast, ali namršten čovjek. Žena šmrca. Ulaze u ordinaciju bez kucanja. Izvana se čuje zvuk automobila i šum vjetra. Jesen je. General u civilu upravo je glasno zakašljao kad se jednom od mladića u čekaonici učinilo kako je čuo pucanj. Crvenokosa četrdesetogodišnjakinja bijesno izlazi iz ordinacije. Za njom trči doktor Pletikosa držeći se za glavu. Mali crnčić je zaplakao.

Voditelj upućuje osobu koja je čula priču neka je prepriča prvoj osobi koju će pozvati unutra. Nakon toga, ta osoba priča istu pripovijest sljedećoj i tako redom. Najčešće na kraju od cijele priče ostaje samo nekoliko pojedinosti koje su toliko izmijenjene te malo nalikuju početnoj priči.

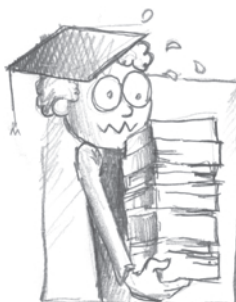
Na kraju voditelj pročita pripovijest u cijelosti.

#### *Nakon igre*

Dobro je govoriti o šumovima u komunikaciji; distorziji, deleciji i generalizaciji. Zanimljivo je skrenuti pozornost na to koji su se sadržaji zapamtili i zašto. Koji su se dodali i koji su se izmijenili.

#### *Komentar*

Ta je igra dobra za prepoznavanje šumova u komunikaciji i za skretanje pozornosti na to koliko se zapravo slušamo i u kojoj mjeri je poslana poruka primljena. Voditelj može primijeniti bilo koji odgovarajući sadržaj u obliku priče i vidjeti koje činjenice sudionici pamte, a koje ne.



## Radni materijal 2

### Zrcalo

#### Cilj

Na temelju ove vježbe učenici će biti u stanju:

1. Opisati slušanje s parafraziranjem.
2. Opisati kako govoriti o govoru tijela.
3. Odraziti osjećaje, misli i govor tijela.

#### Ključni pojmovi

Neverbalna komunikacija

Sukob među vršnjacima

Verbalna komunikacija

#### Pretpostavke

Slušanje s parafraziranjem je tehnika koja se koristi kako bi se olakšala komunikacija. (Slušanje s razumijevanjem se bavi osjećajima, dok se parafraziranje, sasvim druga vještina, bavi stvarnim informacijama. Zbog jednostavnosti oba umijeća će se razmatrati zajedno pod imenom slušanje s parafraziranjem). Pri takvom slušanju netko parafrazira ili činjeničnu informaciju ili osjećaje neke druge osobe. To obično razjašnjava što ta osoba misli ili osjeća.

Kad se koristi slušanje s parafraziranjem, važno je točno promisliti o riječima koje su bile upotrijebljene. Svaka osoba interpretira svijet malo drugačije, te vjerojatno neće različite riječi definirati na isti način. Primjerice, pretpostavimo da Robert raspravlja s Ninom:

Robert: Tako sam bijesan što si rekla mojoj majci da sam varao na testu.

Nina: Ti si ljut.

Robert: Ne ja uopće nisam ljut. Ja sam bijesan. Rekao sam ti. Ja sam bijesan na tebe.

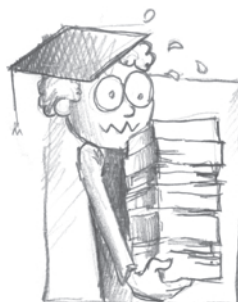
Kao što vidite, Robertova definicija riječi "bijesan" različita je od definicije riječi "ljut". Prema tome, kad promišljamo što osoba osjeća, važno je koristiti iste riječi. Primjerice:

Robert: Tako sam bijesan što si rekla mojoj majci da sam varao na testu.

Nina: Ti si bijesan.

Robert: Da, tako sam bijesan da ne znam što učiniti. čak više ne mogu majci pogledati u oči. Tako sam žalostan.

Ljudi također mogu parafrazirati govor tijela. Glumeći zrcala mogu oponašati položaj tijela drugih ljudi. Isto kao i kod parafraziranja osjećaja, parafraziranje govora tijela može pomoći drugim ljudima razjasniti osjećaje i misli drugih. Može im biti i olakšanje. On bi mogao parafrazirati njezin govor tijela naslanjajući se na stolac čime suptilno može signalizirati djevojčine osjećaje i ponašanje.



## Radni materijal 2 (nastavak)

### Materijali

Učenički radni listovi "Zrcalo", olovke.

### Aktivnosti

1. Podijelite učenike u parove.
2. Neka svaki par ustane i neka se pogledaju.
3. Jedan se od učenika u svakom paru pretvara kao da stoji ispred zrcala. On se kreće na sve moguće načine. Drugi se učenik u svakom paru pretvara kao njegov odraz, nastojeći oponašati sve pokrete što brže i točnije.
4. Nakon nekoliko minuta učenici mijenjaju uloge.
5. Neka sjednu.
6. Raspravite slušanje s parafraziranjem. Objasnite kako ćete onome tko govori pomoći kazati više ako parafrazirate njegove riječi. Sve što trebate učiniti je ponoviti emotivne riječi koje su izrekli ili informacije koje s vama razmjenjuju.
7. Neka učenici u parovima ispune učeničke radne listove "Zrcalo".
8. Zatražite od skupina da dragovoljno odigraju svoju priču pred razredom.

### Pitanja za raspravu

- Što je slušanje s parafraziranjem?
- Na koji je način ono slično zrcalu?
- Zašto je važno točno prepričati što je osoba rekla?
- Pretpostavite da ste u svađi s prijateljem. Na koji način može biti korisno parafrazirati njegove/njezine osjećaje?

### Dodatna aktivnost

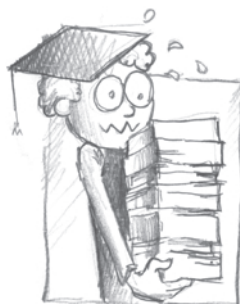
Podijelite učenike u parove. Neka odigraju ulogu u kojoj je jedan od učenika ljut na drugog. Učenici trebaju izmjenjivati uloge.

### Savjeti učitelju

Prije nego li započnete s ovom aktivnošću nekoliko minuta analizirajte svoj vlastiti govor tijela. Nastojte na načinima kako ćete svoje neverbalna umijeća slušanja učiniti snažnijima i učinkovitijima. Učenici ne uče puno samo od onoga što im kažete već i od načina na koji se neverbalno izražavate.

U mnogim kulturama neverbalna umijeća slušanja uključuju:

1. Blago nagnjanje naprijed.
2. Povremeno kimanje glavom.
3. Gledanje drugom u oči (ali ne neprestano zurenje).
4. Izražavanje interesa putem mimike.



## *Panto Pletikosa*

U čekaonici doma zdravlja u Copacabani sjedi osamnaestero ljudi. Na vratima sobe ispred koje sjedi najviše ljudi piše: Dr. Panto Pletikosa, psihijatar, medicinska sestra Pavica Marić. U čekaonici sjedi general u civilu, čovjek u crnim cipelama, bijela žena s malim trogodišnjim crnčićem, žena s uvijačima u kosi, nekoliko djevojaka i mladića te čovjek s velikim nosom.

Odjednom se hodnikom začuje oštar zvuk ubrzanih koraka i u čekaonicu ulazi zgodna četrdesetogodišnjakinja, a zatim za njom kaska debeljuškast, ali namršten čovjek. žena šmrca. Ulaze u ordinaciju bez kucanja. Izvana se čuje zvuk automobila i šum vjetra. Jesen je. General u civilu upravo je glasno zakašljao kad se jednom od mladića u čekaonici učinilo kako je čuo pucanj. Crvenokosa četrdesetogodišnjakinja bijesno izlazi iz ordinacije. Za njom trči doktor Pletikosa držeći se za glavu. Mali crnčić je zaplakao.



# Radni list “Zrcalo”

Završite priču. Pobrinite se neka svaki put kad Mirko govori odražava osjećaje ili informaciju koju je Marta izrekla. Za primjer je navedena prva Mirkova parafrazirajuća izjava.

Marta: Tako sam ljuta na tebe. Ne mogu vjerovati da si to učinio! Trebali smo se jučer vidjeti.

Mirko: To si rekla kao da si ljuta.

Marta: Da, ljuta sam. Trebali smo se jučer vidjeti kako bismo zajedno radili zadaću. Ali tebe nije bilo. Bila sam jako žalosna.

Mirko: \_\_\_\_\_

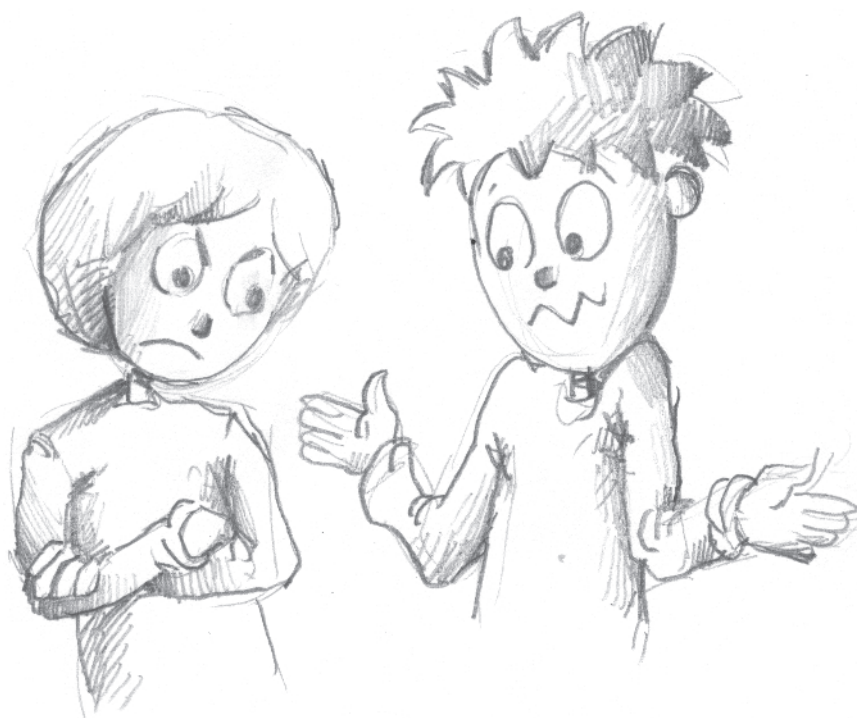
\_\_\_\_\_

Marta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mirko: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Nastavna jedinica 4

### Komunikacija sa samim sobom (samopouzdanje)

#### Cilj

Upoznati učenike s važnošću samopouzdanja u komunikaciji.

#### Metode

Neka svaki učenik napiše 5 svojih najboljih osobina. Neka stane pred skupinu i započne svoje izlaganje: "Ne da se hvalim, ali ja sam najbolji...", ostali neka prate ponašanje, izražavanje, i slično. Kako prepoznamo osobu koja ima samopouzdanja, kako se takva osoba ponaša u situacijama koje su opasne, dvojne. Priredite predstavu: izdvojite dva učenika, jedan neka se predstavi kao osoba koja ima sve uspjehe u životu, a drugi kao osoba kojoj ništa ne polazi za rukom. Neka učenici procijene kako će se koji od njih ponašati u situacijama koje su ugrožavajuće - dobiju jedinicu, potuku se, krivo su optuženi. Učenici trebaju dobiti uputstva na koji način mogu raditi na tome da podignu razinu svog samopouzdanja i samopoštivanja.

#### Nastavna sredstva

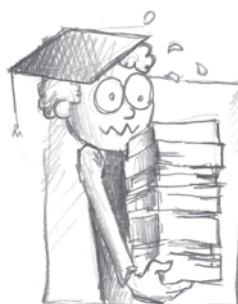
Radni list s pitanjima.



**Radni materijal**

**Provjeri svoju sposobnost komuniciranja**

Učenici trebaju ocijeniti svoju sposobnost komunikacije na temelju osam pitanja. Neka ustanove koje su im najbolje, a koje najlošije točke. U parovima neka razmijene mišljenja i ustanove što mogu učiniti kako bi poboljšali svoju komunikaciju.



# *Provjerite svoju sposobnost komuniciranja*

1. Budite svoji.
2. Pokazujete li zanimanje?
3. Jeste li izvještačeni?
4. Kakav je govor vašeg tijela?
5. Imate li smisla za humor?
6. Uspostavljate li kontakt očima?
7. Kakav je vaš glas i intonacija?
8. Kakva pitanja postavljate?



## Nastavna tema: Razrješavanje sukoba

### Nastavna jedinica 1 Nastanak sukoba

- Cilj** Definirati sukob i prepoznati ga, jačanje povjerenja i povjerljivosti kao suprotnosti sukobu.
- Metode** Neka učenici naprave crtež ili karikaturu sukoba i neka svatko objasni svoj crtež. Objasniti učenicima da sukob nema samo negativnu stranu, već daje mogućnost i samorazvoja te upoznavanja druge osobe. Nakon toga ispunjavaju učenički radni list "Je li ovo sukob". Raspravljaju o svojim odgovorima. Učenici se podijele u parove. Jedan iz para zatvara oči, a drugi ga vodi po prostoriji. Nakon nekog vremena izmijene uloge. Učenici iznose kako su se osjećali dok su vodili ili bili vođeni. Koliko su imali povjerenja u svog "vodiča"? Zašto je to bilo važno?
- Nastavna sredstva** Radni list "Je li ovo sukob".



# Je li ovo sukob?

Pročitajte i odlučite je li ili nije u svakoj od ovih situacija riječ o sukobu. Napišite razloge koji objašnjavaju vaše odluke.

1. Andrea, Veronika i Irena razgovaraju za vrijeme sata biologije. One šapuću i pišu poruke jedna drugoj. Učitelj biologije se jednog dana na njih razljuti, više na njih te ih pošalje iz razreda. Kazni ih: moraju čistiti ploču svaki dan cijeli mjesec.

---

---

2. Jelena i Eva dobre su prijateljice. Prošli su tjedan pisale test iz povijesti i dobile dobre ocjene. Jelena misli da je Eva dobila dobru ocjenu zbog toga što je učiteljeva miljenica. Eva kaže da je učila i pošteno zaslužila ocjenu. Dvije se djevojke raspravljaju te viču jedna na drugu.

---

---

3. Andrej voli noćni radio-show. Sad je na programu i želi ga slušati. Ali njegov otac želi da on ide spavati. "Budi miran!" kaže njegov otac "Sutra imaš školu". Andrej ne želi isključiti radio. Njegov se otac naljuti, isključi radio i vikne: "Ne dopuštam da slušaš radio cijeli vikend!"

---

---

4. Mnogo se djece želi igrati navečer na školskom igralištu. Ali, nedavno je tamo nekoliko slobodnih pasa ugrizlo troje djece. Sada mnogi roditelji ne puštaju djecu da se igraju navečer na školskom igralištu.

---

---

5. Na školskoj zabavi učenici se podijele u dvije odvojene skupine. Mario je vođa jedne, a Dino druge skupine. Svaka se skupina smije i dobro zabavlja, ali i ignorira učenike druge skupine.

---

---

## Nastavna jedinica 2

### Izlazak iz sukoba

**Cilj** Objasniti načine izlaska iz sukoba.

**Metoda** Predočiti ponašanja pojedinaca u sukobu (osnovne značajke: napad, povlačenje, kompromis, rješavanje). Uz pomoć radnog lista ponuditi način za razrješavanje sukoba po fazama. Učenici rješavaju učeničke listove: "Pravilan izbor", "Odluke, odluke...". Nakon toga razgovaraju o odgovorima.

Završna aktivnost: Učenici se podijele u parove. Jedan od para stisne čvrsto šaku a drugi je treba otvoriti. Nakon nekog vremena se izmjenjuju. U raspravi treba razjasniti da se problem može rješavati na različite načine ovisno o osobinama ljudi u problemu. Sila nije uvijek jedini način, riječ, pokret i pažljivo uočavanje osobina i potreba može biti ključ za rješenje problema.

**Nastavna sredstva**

1. Radni list "Pravilan izbor".
2. Radni list "Odluke, odluke".



*Razrješavanje sukoba*

# Pravilan izbor

Razmisli kakav je to osjećaj kada si s nekim u sukobu. Tvoje srce ubrzano kuca, ruke se znoje, mišići se zatežu. Kada si u konfliktnoj situaciji, možeš se osjećati kao da se nalaziš na dnu duboke jame. Želiš izaći iz nje. Želiš udisati svjež i miran zrak vani. Jedini način da izađeš je da se penješ uz ljestve. Svaki korak koji napraviš da bi riješio/riješila konfliktnu situaciju, dovodi tebe i druge u sukobu jedan korak bliže svježem zraku vani. Dobra vijest je da nema stotinu koraka za penjanje. Samo ih je pet. Evo ih ovdje:

## Pet koraka za izlazak iz sukoba

- 1. Prepoznati sukob**  
Možda ćeš misliti u sebi: "Hej, ovdje nešto nije u redu!"  
Prepoznaj kada se osjećaš povrijeđenim, ljutim, kada se stidiš ili imaš neki drugi neugodan osjećaj i pitaj se: "Ima li ovo veze sa sukobom?"
- 2. Naši osjećaji**  
Ako misliš da si u sukobu, upitaj se:  
"Kako se osjećam? (Imenuj osjećaj.) Zašto?"  
"Kako se osjeća druga osoba? Zašto?"
- 3. Što želimo?**  
Prepoznaj što ti i druga osoba želite od sukoba pitajući se:  
"Zašto je došlo do sukoba? Što želim od njega?"  
"Što druga osoba želi od njega?"  
"Kako te druga osoba onemogućava da postigneš ono što želiš?"
- 4. Naše želje**  
Misli o idejama pomoću kojih oboje možete postići ono što želite u isto vrijeme.
- 5. Naš plan**  
Nađi rješenje koje zadovoljava obje strane. Djeluj prema rješenju. Daj si vremena za razgovor s drugom osobom i učvrsti vaše međusobne odnose.



# Odluke, odluke, odluke...

*Moralna dilema nastaje kada se suočiš s teškom odlukom. Pročitaj svaku od sljedećih moralnih dilema i napiši točno što bi učinio u tim okolnostima.*

1. Nalaziš se na tržnici i kupuješ voće za svoju obitelj. Prodavačica stavlja voće na vagu. Primjećuješ da prstom pritišće vagu i zbog toga je voće skuplje nego što bi trebalo biti. Nisi siguran želi li te prevariti. Ja bih...

---

---

---

2. Učenik iz razreda dobio je novu pernicu kao rođendanski poklon. U školi si bio svjedok da je drugi učenik/ca uzeo pernicu i stavio je u svoju torbu. Nisi siguran je li učenik ukrao pernicu ili ju je uzeo radi šale. Ja bih...

---

---

---

3. Tvoja obitelj te je uvijek upozoravala da ne razgovaraš s obitelji s druge strane ulice. Tvoja obitelj kaže da se oni jako razlikuju od tebe te da su vrlo zli. Kada si se vraćao kući, prišao ti je sin obitelji s druge strane. Suznih očiju te je zamolio da mu pomogneš u rješavanju njegovog problema s obitelji. Rekao je da nema nikog drugog s kim bi mogao razgovarati. Ja bih...

---

---

---

4. Ti i tvoji prijatelji igrate nogomet na školskom igralištu. Jedan od njih jako je udario loptu. Odletjela je prema školi i razbila prozor. Istrčao je učitelj i pitao tko je razbio prozor. Ja bih...

---

---

---



## Nastavna tema: **Ekologija**

### Nastavna jedinica 1 **Ja i ekološko ponašanje**

**Cilj** Osvijestiti kod učenika odnos prema bližem okolišu.

**Metoda** Učenici imaju zadatak prisjetiti se svog puta do škole i zapamtiti sve ono što smatraju da nije bilo ekološko u ponašanju ljudi, stvarima iz okoliša... Zatim ispunjavaju upitnik "Pregled okoliša". Uspoređuju odgovore i utvrđuju pogreške u svom ponašanju u odnosu na pravilno ekološko ponašanje.

**Nastavna sredstva** Upitnik "Pregled okoliša".



# Pregled okoliša

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 1. Kad zadnji izlazim iz neke prostorije u kući, gasim svjetlo.   | DA | NE |
| 2. Kad perem zube, puštam da voda teče dok ne završim.  | DA | NE |
| 3. Kad sam vani i nađem nepotreban papir u džepu, bacam ga na zemlju.   | DA | NE |
| 4. Obitelj i ja koristimo/recikliramo staklenke.  | DA | NE |
| 5. Pomogao sam posaditi drvo.   | DA | NE |
| 6. Kad prerastem odjeću, dajem je nekom mlađem.   | DA | NE |
| 7. Kad kuhamo kod kuće, pokrivamo posuđe da jelo brže zavri.  | DA | NE |
| 8. Kad gulim naranču, bacam kore u kantu za smeće.  | DA | NE |
| 9. Kad je u kući ili u sobi hladno,<br>a) oblačim pullover,<br>b) pojačavamo grijanje.                                |    |    |
| 10. Jednom sam urezao inicijale u drvo.   | DA | NE |
| 11. Uvijek upotrijebim obje strane papira, prije nego što ga bacim.   | DA | NE |
| 12. Volim čitati knjige ili članke o zemlji.  | DA | NE |
| 13. Danju<br>a) sjedim pored prozora dok čitam,<br>b) upalim svjetlo ako je premračno za čitanje.                     |    |    |
| 14. Moja obitelj radi kompost od otpadaka hrane i vraća ga u zemlju.  | DA | NE |
| 15. Moja obitelj zimi navlači zavjese, kako bi spriječili ulazak hladnoće i gubitak topline.                          | DA | NE |
| 16. Brižljivo postupam s igračkama i odjećom, kako bi mi dulje trajali.   | DA | NE |
| 17. Kadgod je moguće, upotrebljavam reciklirani papir.  | DA | NE |
| 18. Kad ogladnim,<br>a) tražim u hladnjaku nešto za jelo,<br>b) razmislim što želim jesti, prije otvaranja hladnjaka. |    |    |
| 19. Kod kuće koristimo ubruse<br>a) platnene,<br>b) papirnate.  |    |    |
| 20. Moja obitelj se ljeti bavi vrtlarstvom.   | DA | NE |
| 21. U školu<br>a) idem biciklom,<br>b) pješice,<br>c) automobilom.  |    |    |
| 22. Kad na pločniku vidim otpad<br>a) zaustavim se da ga podignem,<br>b) produžim bez obaziranja.                     |    |    |

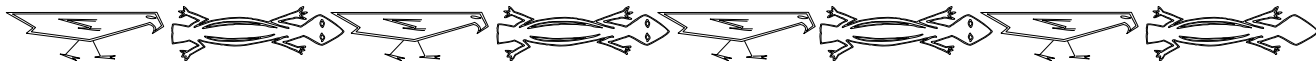
- |  |    |    |
|--|----|----|
| 23. Moja obitelj čita uputstva prije kupovine sredstava za pranje, kako bi se uvjerali u nepostojanje fosfata. | DA | NE |
| 24. Nastojim ne kupovati igračke na baterije.  | DA | NE |
| 25. Ponekad namjerno pustim balon u zrak.  | DA | NE |
| 26. Užinu donosim u školu  |    |    |
| a) u platnenoj vrećici,  |    |    |
| b) papirnatoy vrećici,   |    |    |
| c) limenoj kutiji.   |    |    |
| 27. Kod kuće peremo plastične vrećice, radi ponovnog korištenja.   | DA | NE |
| 28. Razgovarao sam s roditeljima o okolišu.  | DA | NE |
| 29. Obično se  |    |    |
| a) tuširam,  |    |    |
| b) kupam.  |    |    |
| 30. Kotlić u zahodu u mojoj kući ili stanu stalno pušta vodu.  | DA | NE |
| 31. Ponekad iz zabave ubijam insekte.  | DA | NE |
| 32. Osim vode, ponekad prolijem i druge tekućine na pod.   | DA | NE |
| 33. Majka nosi u kupovinu platnene vrećice za namirnice.   | DA | NE |
| 34. U mojoj kući postoji nešto izrađeno od dijelova (koža, rogovi) ugroženih vrsta.                            | DA | NE |
| 35. Kada se za vrućeg ljeta želim napiti hladne vode   |    |    |
| a) puštam iz slavine da se dobro ohladi,   |    |    |
| b) držim posudu s vodom u hladnjaku.   |    |    |
| 36. Kad perem suđe   |    |    |
| a) činim to pod stalno tekućim mlazom,   |    |    |
| b) u dva odjeljka sudopera perem i ispiram.  |    |    |
| 37. Berući cvijeće u proljeće i ljeto, biram ono kojeg ima mnogo i koje nije zakonom zaštićeno.                | DA | NE |
| 38. Napisao sam pismo lokalnim novinama o okolišu.   | DA | NE |
| 39. Trudim se dati dobar ekološki primjer ostalima.  | DA | NE |

## Nastavna jedinica 2

### Osjećaj za prirodu

<b>Cilj</b>	Osvijestiti kod učenika odgovorno ponašanje za prirodu.
<b>Metoda</b>	<p>Pročitati učenicima "Pismo indijanskog poglavice". Nakon toga neka učenici dovrše ove rečenice:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kad bih bio ptica, volio bih biti...</li><li>2. Kad bih bio kamen, volio bih biti...</li><li>3. Kad bih bio voda, volio bih biti...</li><li>4. Kad bih bio oblak, volio bih biti...</li><li>5. Kad bih bio drvo, volio bih biti...</li><li>6. Kad bih bio životinja, volio bih biti...</li></ol> <p>Neka svatko kratko obrazloži svoje nedovršene rečenice. Neka izaberu jedan od tih predmeta i na taj način naprave skupine (npr. svi kamenčići). Svaka skupina neka napiše svoju izjavu o osobnoj odgovornosti prema prirodi. Sve izjave se čitaju i razmatraju.</p>
<b>Nastavna sredstva</b>	Pismo indijanskog poglavice.





# Poruka indijanskog poglavice bijelom čovjeku

Godine 1854. indijanski poglavica Seattle uputio je pismo američkom predsjedniku u Washington kad je ovaj izrazio želju da kupi velika područja indijanske zemlje i obećao rezervat indijanskom narodu. To pismo još i danas očarava dirljivom ljepotom izraza, dubokim osjećajem za prirodu i čovjekov okoliš i neumanjenom snagom, nakon više od sto trideset godina opominje i suvremenog čovjeka svojom svevremenom porukom.

UNEP, program UN za okoliš poslao je 1976. tu poruku svim državama svijeta, u povodu 5. lipnja, Svjetskog dana čovjekova okoliša.

## Škoditi zemlji jest prezirati njezinog stvoritelja

Kako možete kupiti ili prodati nebo, toplinu zemlje? Ta ideja nam je strana.

Ako mi ne posjedujemo svježinu zraka i bistrinu vode, kako vi to možete kupiti?

Svaki dio te zemlje svet je za moj narod. Svaka sjajna borova iglica u tamnoj šumi, svaki kukac, sveti su u pamćenju i iskustvu moga naroda. Sokovi koji kolaju kroz drveće nose sjećanje na crvenog čovjeka.

Mrtvi bijeli ljudi zaboravljaju zemlju svojeg rođenja kada odu u šetnju među zvijezde. Naši mrtvi nikada ne zaboravljaju ovu lijepu zemlju jer ona je majka crvenog čovjeka. Mi smo dio zemlje i ona je dio nas. Mirisavo cvijeće naše su sestre; jelen, konj, veliki orao, svi su oni naša braća. Stjenoviti vrhunci, sočni pašnjaci, toplina tijela ponija i čovjeka - svi pripadaju istoj obitelji.

Tako kad veliki poglavica iz Washingtona šalje glas da želi kupiti našu zemlju, traži previše od nas. Veliki poglavica šalje glas da će nam sačuvati mjesto tako da ćemo biti njegova djeca. Mi ćemo razmatrati vašu ponudu da kupite našu zemlju. Ali to neće biti lako.

Jer je ta zemlja sveta za nas.

Ta sjajna voda što teče brzacima i rijekama nije samo voda već i krv naših predaka. Ako vam prodamo zemlju morate se sjetiti da je to sveto i morate učiti vašu djecu da je to sveto i da svaki odraz u bistroj vodi jezera priča događaje i sjećanja mog naroda.

Žubor vode glas je oca moga.

Rijeke su naša braća, one nam utajuju žed. Rijeke nose naše kanue i hrane našu djecu. Ako vam prodamo našu zemlju morate se sjetiti i učiti vašu djecu da su rijeke naša braća i vaša, i morate od sada dati rijekama dobrotu kakvu biste pružili svakom bratu.

Mi znamo da bijeli čovjek ne razumije naš život. Jedan dio zemlje isti mu je kao i drugi, jer on je stranac koji dođe noću i uzima od zemlje sve. Zemlja nije njegov brat nego njegov neprijatelj i kada je pokori on kreće dalje. On za sobom ostavlja grobove otace i ne brine se. Grobovi njegovih otaca i zemlja što mu djecu rađa zaboravljeni su. Odnosi se prema majci-zemlji i prema bratu-nebu kao prema stvarima što se mogu kupiti, opljačkati, prodati kao stado ili sjajan nakit. Njegov apetiti prožderat će zemlju i ostaviti samo pustoš.

Ne znam. Naš način je drugačiji nego vaš. Izgled vaših gradova boli oči crvenog čovjeka. Ali možda je to jer je crveni čovjek divlji i ne razumije.

Nema mirnog mjesta u gradovima bijelog čovjeka. Nema mjesta da se čuje otvaranje listova u proljeće ili drhtaj krilaca kukaca. Ali možda je to jer sam divlji i ne razumijem. Buka jedino djeluje kao uvreda za uši. I što je to život ako čovjek ne može čuti usamljeni krik kozoroga ili noćnu prepirku žaba u bari? Ja sam crveni čovjek i ne razumijem. Indijanac više voli blagi zvuk vjetra kad se poigrava licem močvare kao i sam miris vjetra očišćen podnevnom kišom ili namirisano borovinom.



Zrak je skupocjen za crvenog čovjeka jer sve živo dijeli jednaki dah - životinja, drvo, čovjek. Bijeli čovjek ne izgleda kao da opaža zrak koji diše. Kao čovjek koji umire mnogo dana, on je otupio na smrad. Ali ako vam prodamo našu zemlju morate se sjetiti da je zrak skupocjen za nas, da zrak dijeli svoj duh sa svim životom koji podržava. Vjetar što je mojem djedu dao prvi dah također će prihvatiti i njegov posljednji uzdah. I ako vam prodamo našu zemlju morate je čuvati kao svetinju, kao mjesto gdje će i bijeli čovjek moći doći da okusi vjetar što je zasladašen mirisom poljskog cvijeća.

Tako ćemo razmatrati vašu ponudu da kupite našu zemlju. Ako odlučimo da prihvatimo, postaviti ću jedan uvjet: bijeli čovjek mora se odnositi prema životinjama ove zemlje kao prema svojoj braći.

Ja sam divljak i ne razumijem neki drugi način.

Vidio sam tisuće raspadajućih bizona u preriji što ih je ostavio bijeli čovjek ustrijelivši ih iz prolazećeg vlaka. Ja sam divljak i ne razumijem kako dimeći željezni konj može biti važniji nego bizon kojeg ubijamo samo da ostanemo živi.

Što je čovjek bez životinje? Ako sve životinje odu, čovjek će umrijeti od velike usamljenosti duha. Što god se zbilo životinjama ubrzo će se dogoditi i čovjeku. Sve stvari su povezane.

Morate naučiti svoju djecu da je tlo pod njihovim stopama pepeo njihovih djedova. Tako će oni poštovati zemlju. Recite vašoj djeci da je zemlja s nama u srodstvu. Učite vašu djecu kao što činimo mi s našom da je zemlja naša majka. Što god snađe zemlju snaći će i njene sinove. Ako čovjek pljuje na tlo, pljuje na samoga sebe.

To mi znamo: zemlja ne pripada čovjeku, čovjek pripada zemlji. To mi znamo. Sve stvari su povezane kao krv koja ujedinjuje obitelj. Sve stvari su povezane.

Čovjek ne tka tkivo života, on je samo struk u tome. Što god čini tkanju čini sebi samome.

Čak i bijeli čovjek, čiji Bog govori i šeta s njime kao prijatelj s prijateljem, ne može biti izuzet od zajedničke sudbine. Mi možemo biti braća prije svega. Vidjet ćemo. Jednu stvar znamo, koju će bijeli čovjek jednog dana otkriti - naš Bog je isti Bog. Vi sada možete misliti da ga vi imate kao što želite našu zemlju, ali to ne možete.

On je Bog čovjeka i njegova samilost jednaka je za crvenog čovjeka kao i za bijelog. Ta zemlja je draga Njemu i škoditi zemlji prezirati je njenog Stvoritelja. Bijeli također trebaju prolaz; možda brže nego sva druga plemena. Zaprljajte vlastiti krevet i jedne ćete se noći ugušiti u vlastiome smeću.

Ali u vašoj propasti svijetlit ćete sjajno, potpaljeni snagom Boga koji vas je donio na tu zemlju i za neku posebnu svrhu dao vam vlast nad njome kao i nad crvenim čovjekom. Sudbina je misterij za nas jer mi ne znamo kad će svi bizoni biti poklani i divlji konji pripitomljeni, tajni kutevi šume teški zbog mirisa mnogih ljudi pogled na zrele brežuljke zamrljan brbljajućom žicom. Gdje je guštara? Otišla je. Gdje je orao? Otišao je. To je konac življenja i početak borbe za preživljavanje.

### Nastavna jedinica 3

## Ekološke akcije

**Cilj** Pomoći učenicima da utječu na ekološku svijest okoline.

**Metode** Učitelj zadaje zadatak prema kojem učenici planiraju i programiraju određenu ekološku aktivnost u svojoj neposrednoj okolini na osnovu popisa problema kojeg su sami sastavili metodom "mozgovne oluje" i poretka problema. Svaka skupina iznosi svoje planove i načine realizacije koje je predvidjela. U programu predviđa i mjesto, vrijeme i sudionike koji mogu pomoći. Tijekom predstojećeg vremena nastoji i provesti predviđenu akciju te na zadnjem satu izvijestiti o uspjehu akcije.



## *Deset zapovijedi prijatelja okoliša*

1. Najprije pometi pred svojim pragom.
2. Ono što si očistio danas - čuvaj isto sutra.
3. Jedna žarulja manje - energija više.
4. Cvijeće sadi - beri pohvale.
5. U zdravom tijelu - zdravo piće i hrana.
6. Čist zrak - dug život.
7. Manje papira - više šuma i kisika.
8. Ništa nije vječno, osim plastike.
9. Ono što imaš nastoj da traje što duže.
10. Misli danas za bolje sutra.





# *Moja razmišljanja*

Najvažnija promjena koju treba provesti u okolišu je...

Vjerujem kako će u sljedećem stoljeću planet biti...

Kada mi roditelji kažu da ugasim svjetlo i štedim energiju, ja...

Kad bi moj najbolji prijatelj bacio smeće na ulici, ja bih...

Vjerujem kako je važno učiti o okolišu, jer...

Vjerujem kako mogu pomoći našem planetu, tako da...

Kad me ljudi pitaju smeta li me što oni puše, ja im kažem...

Osnovni razlog zbog čega želim čisti okoliš je...

Vjerujem kako je moja dužnost pomoći okolišu, tako da...

Mislim kako mogu pomoći zajednici oko čišćenja, tako da...

Kad mislim o problemima okoliša, najopasnijim se čini...

## Nastavna tema: **Život u skladu s prirodom**

### Nastavna jedinica 1 **Priroda, okolica i ja**

**Cilj** Učenicima pružiti potporu u njihovim razmišljanjima o stvaranju zdravog, humanog i sretnog društva.

**Metode** Učenici izvješćuju o uspjehu svoje ekološke akcije.  
Neka svatko zamisli svoje najsretnije mjesto, mjesto gdje se osjeća dobro, sigurno, i neka ga opiše ili nacрта. U razgovoru neka se dozna tko i što sve sudjeluje u našem sretnom mjestu i kako ga možemo održati i sačuvati.  
Završna aktivnost: "Zajednička pjesma".  
Na kraju programa učenici procjenjuju koliko su zadovoljni programom i onim što su postigli u njemu.



*život u skladu s prirodom*

## Prilog

### Zajednička pjesma za kraj

#### *Cilj*

Stvaranje raspoloženja, prisjećanje različitih detalja iz zajedničkog druženja.

#### *Vrijeme*

Od 10 do 30 minuta, ovisno o raspoloženju skupine.

#### *Materijal*

Papir i olovka.

#### *Tijek igre*

Voditelj predloži da skupina zajednički napiše pjesmu za kraj, ali na pomalo neobičan način. Skupina sjedi u krugu i svatko će, kad na njega dođe red, napisati jedan stih, ali ne videći cijelu pjesmu (tj. sve što su dotada drugi prije njega napisali), već samo jedan, posljedni stih. Ostatak je prekriven i njegov sadržaj do samog kraja ostaje nepoznat.

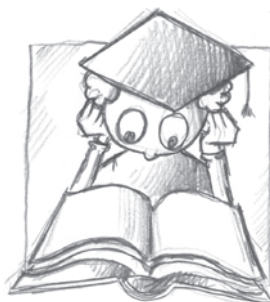
Duljina pjesme ovisit će o raspoloženju članova. Može se pisati samo jedan krug, tako da svatko upiše samo jedan stih ili duže, prema dogovoru. Može se dogovoriti da li će se stihovi rimovati ili će biti slobodni. Kada je sve dogovoreno, netko upisuje prvi stih pjesme i dodaje osobi do sebe. Ona dodaje slijedeći stih i šalje list dalje, ali tako da presavine njegov gornji dio i pokrije prvi stih, ostavljajući vidljivim samo svoj. Onaj tko prima vidi tek jedan stih i na njega se nadovezuje. Papir se tako šalje u krug, svaki put presavijajući i ostavljajući vidljivim samo zadnji stih. Tada voditelj uzima papir i rastvara ga, tako da se pjesma vidi u cijelosti. čita je naglas, a sadržaj pjesme redovito izaziva buru smijeha i veselja.

#### *Nakon igre*

Skupina se može dogovoriti o naslovu ovako zajednički napisane pjesme.

#### *Komentar*

Na isti se način može pisati pjesma i za svakog pojedinog člana skupine. Papir s imenom na vrhu pošalje se u krug i svatko upiše jedan stih, iznoseći svoj dojam ili želju za dotičnoga, ali opet nadovezujući se tek na prethodni stih. Ova varijanta igre nije pogodna za skupine veće od deset članova.





#### Literatura za učitelje

1. Materijali Hrvatskog Crvenog križa - Odjel za rad s mladeži i Međunarodnog odbora Crvenog križa sa seminara za diseminatore Crvenog križa, Crikvenica 1996., voditelj seminara: prof. Ljerka Čačić.
2. *Sunce*, glasilo Mladeži Hrvatskog Crvenog križa
3. *Zrno*, časopis za obitelj i školu, br. 5 - 6. 1991, tema broja "Ovisnosti mladih"; br 24, 1997, tema broja "Dijete i nasilje"; br 1. 1990, tema broja "Komunikacijom do razumijevanja".
4. De Zan i Hudek J.: "*Kako zaštititi svoje dijete od ovisnosti*", Đakovo, Temposhop, 1995.
5. M. Gudelj, D. Wolf: "*Alkoholizam - što je to*", Rijeka, 1994.
6. R. Schwebel: "*Reći ne nije dovoljno*", Sysprint, Zagreb, 1995.
7. S. Sakoman: "*Doktore, je li istina da trava čisti pluća?*", Sysprint, Zagreb, 1995.
8. M. Šimunović: "*Zašto ne pušiti?*", Zagreb, Psiha, 1996.
9. Susan Shapiro - Carol Flaherty - Zonis: "*Alcohol and other drugs*"; "*Smoking prevention*"; "*An introduction to human sexuality*", Regional Health Education Project, New York 1987.
10. Miller A: "*Drama djetinjstva*", Zagreb, Educa, 1995.
11. Perry Good E.: "*Kako pomoći klincima da si sami pomognu*", Zagreb, Alinea, 1993.
12. Brajša P.: "*Spolnost, dijete, škola*", Zagreb, Školske novine, 1991.
13. Furlan I.: "*Čovjekov psihički razvoj*", Zagreb, Školska knjiga, 1983.
14. Nikolić S. i sur.: "*Svijet dječje psihe - Osnove medicinske dječje psihologije*", Zagreb, Prosvjeta, 1990.
15. Čudina-Obradović M., Težak D.: "*Mirotvorni razred - Priručnik za učitelje o mirotvornom odgoju*" Zagreb, Znamen, 1995.
16. Neill S.: "*Neverbalna komunikacija u razredu*", Zagreb, Educa, 1994.
17. Stella O.: "*Zdrav razvoj djeteta*", Zagreb, Školske novine, 1992.
18. Šimunović Z.: "*Školsko dijete i zdravlje*", Zagreb, Školske novine, 1989.
19. Proslav strategije - *Prava djece na zaštitu od ratnih stradanja i konvencija o pravima djeteta*, Zagreb UNICEF, Projekt: "Oprez djeco", 1995.
20. Čudina-Obradović M., Janković: "*To sam ja: priručnik za razvijanje slike o sebi*", Zagreb, Školska knjiga, 1994.
21. Ajduković M, Pečnik N: "*Nenasilno rješavanje sukoba*" Zagreb, Alinea, 1993.
22. Janković J. i suradnici: "*Igrom do sebe*", Zagreb, Alinea, 1993.
23. Janković J.: "*Sukob ili suradnja*", Zagreb, Alinea, 1994.
24. Miljković D.: "*Razgovor sa zrcalom - psihologija samopouzdanja*", Zagreb, Slon, 1997.
25. Uzelac M., Bogнар L., Bagić A.: "*Budimo prijatelji - 33 pedagoške radionice*", Zagreb, Slon, 1994.
26. Uzelac V.: "*Osnove ekološkog odgoja*", Zagreb, školske novine, 1990.
27. Uzelac V.: "*Djelatnosti u razvoju ekološke osjetljivosti djece*", Zagreb, HPKZ, 1993.
28. I. Petrović: "*Od muke i teškoća do uživanja i uspješnosti*", Zagreb, Školske novine br. 14, 1997.
29. Susan Shapiro, Carol Flaherty - Zonis, Joyce Libal: "*Okoliš i naša globalna zajednica*", Regionalni obrazovni projekt, New York, 1995.